休闲文化书库

微波炉

食谱

◎主编　李雅丽



延边人民出版社



责任编辑　张光朝
责任校对　王翠芳



ISBN 7-80648-134-6/Z·20
全套定价：156.00元（每册定价：7.80元）

休闲文化书库

微波炉食谱

李雅丽 编

延边人民出版社

【吉】新登 08 号

·休闲文化书库·
微波炉食谱

主　　编:季雅丽
责任编辑:张光朝
封面设计:梅　平
出　　版:延边人民出版社
经　　销:各地新华书店
印　　刷:长春市东文印刷厂
开　　本:787×1092 毫米　1/32
字　　数:2600 千字
印　　张:120
印　　次:2002 年 1 月第 2 次印刷
印　　数:3051－5050 册
书　　号:ISBN7－80648－134－6/Z·20

定价:156.00 元(每册 7.80 元)



辣子鸡丁



酱醋茄子



奶油鸡

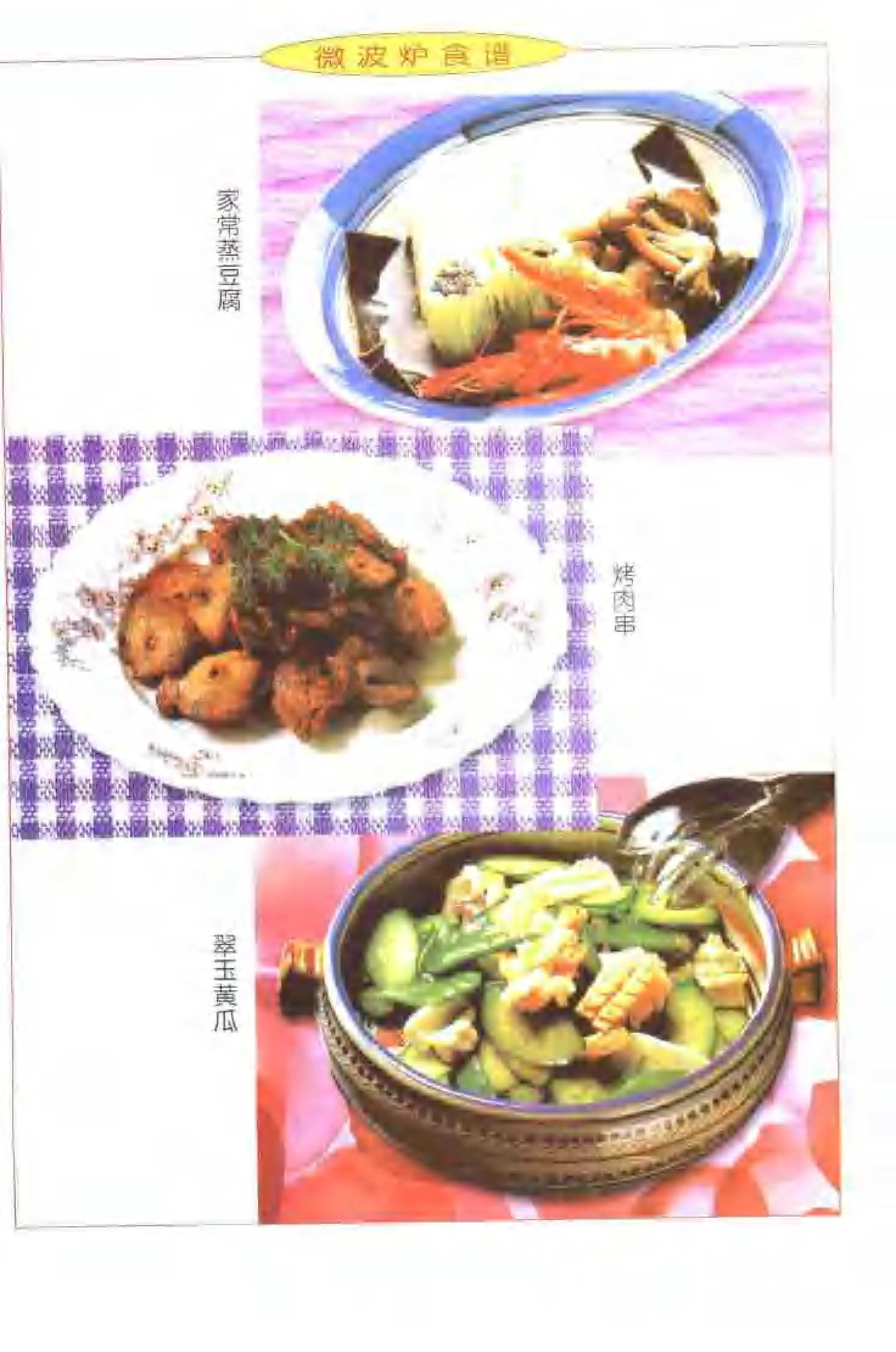




蛤蜊蒸蛋

麻婆豆腐

串烧扇贝肉


家常蒸豆腐
烤肉串
翠玉黄瓜



芋头鸡

酱味牛肉

中式牛排

内 容 提 要

微波炉的节能、省时、方便、卫生，烹饪时不产生油烟，保持食物的原色原味是世界公认的特色。加上现代社会生活、工作节奏加快，人们迫切希望从繁忙的厨房劳动中解脱出来。微波炉正好迎合了这一趋势，所以在世界工业发达国家受到普遍欢迎，每年需求量达 2000 多万台。

目前，市场上家用微波炉种类繁多，如何满意地选购和科学地使用、维护、保养好微波炉，已成为广大用户所迫切关注的问题。

本文简要阐述了家用微波炉的加热原理、结构特点、选购、使用与维护；介绍了家用微波炉烹调技巧和实用小窍门；比较详细地介绍了使用微波炉烹制肉食类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、米面类、汤类等 100 种家常食品的方法，其中包括微波炉所能进行的煎、炒、炸、烘、煮、蒸等各种烹调要领和技巧。依照本书介绍的方法，读者可以满意地选购适用于自己家庭的微波炉，也可以烹制出许多种美味佳肴。

本书内容丰富充实，通俗易懂，可读性和实用性强，适用于各个层次人员，尤其适用于广大微波炉用户。本书既可作为广大用户选购、使用、维护微波炉和烹调的指南，也可作为家用微波炉销售、维修等有关技术人员及烹饪爱好者的参考书。

目　　录

一、微波炉的基础知识

(一)微波炉烹调原理和优点 ……………………………… (1)
(二)微波炉的种类 ……………………………………… (2)
　1、单功能微波炉和复合型微波炉 ………………… (3)
　2、机械旋钮式微波炉和电脑控制式微波炉 ……… (3)
(三)微波炉的特点与用途 ……………………………… (4)
　1、微波炉的特点 …………………………………… (4)
　2、微波炉的用途 …………………………………… (6)

二、正确使用微波炉

(一)家用微波炉的选购 ………………………………… (9)
　1、选择哪一种微波炉 ……………………………… (9)
　2、选购多大功率的微波炉 ………………………… (10)
　3、国外购买的微波炉带回中国好用吗 …………… (10)
　4、如何挑选微波炉 ………………………………… (11)
(二)家用微波炉的安置和使用 ………………………… (12)
　1、家用微波炉的安置 ……………………………… (12)
　2、微波炉使用时的注意事项 ……………………… (12)

(三)微波炉器皿的选择 …… (14)
1、微波炉可使用的器皿 …… (15)
2、微波炉不能使用的器皿 …… (16)
(四)微波炉使用方法及操作程序 …… (17)
1、操作方法 …… (18)
2、操作步骤 …… (18)
(五)微波炉烹调食物常遇到的一些问题 …… (20)
1、如何对食物进行再加热 …… (20)
2、如何烹调带壳(膜)的食物 …… (21)
3、如何用微波炉烹调蔬菜 …… (22)
4、如何用微波炉烹调水产品 …… (22)
5、如何用微波炉烹调肉类食品 …… (23)
6、如何用微波炉烹调整只家禽 …… (23)
7、如何用微波炉烧米饭和面食 …… (23)
8、如何用微波炉解冻 …… (24)
9、使用微波炉烹调食物时不宜先加盐 …… (25)
10、使用微波炉时应注意的事项…… (25)
11、如何正确使用微波炉菜谱…… (25)

三、微波炉的维修与保养

(一)日常保养 …… (27)
(二)清洗微波炉 …… (28)
(三)清除微波炉内的异味 …… (28)
(四)常见故障的排除 …… (28)
1、微波炉主要元器件的简易检测方法 …… (29)

2、常见故障的检修方法 …………………………… (29)

四、微波炉烹调技艺

(一)微波炉烹调技艺 ………………………………… (32)
(二)微波烹饪技艺 …………………………………… (32)
1、食物的初加工及性状 …………………………… (32)
2、烹调容器的选用及食物的排列 ………………… (34)
3、烹饪过程中的技术操作 ………………………… (34)
4、微波烹调结束的操作 …………………………… (35)
(二)微波烹饪的基本方法 ………………………… (36)
1、炒 ………………………………………………… (36)
2、烧、煮、炖 ……………………………………… (36)
3、蒸 ………………………………………………… (37)
4、烤、煎、炸 ……………………………………… (37)
5、微波解冻 ………………………………………… (38)
6、微波重新加热 …………………………………… (39)

五、家庭常用微波食谱

(一)肉食类

青椒塞肉………………… (44)
胡萝卜肉丝……………… (44)
菜花肉片………………… (45)
榨菜肉丝………………… (45)
蒜苔肉丝………………… (46)
芹菜牛肉丝……………… (46)
海带绞肉………………… (47)
红烧肉…………………… (47)

洋葱猪排……………… (48)
豉汁排骨……………… (48)
蒜泥白肉……………… (49)
洋葱猪排……………… (49)
回锅肉………………… (50)
家常卤肉……………… (51)
梅菜扣肉……………… (51)
笋尖焖肉……………… (52)
粉蒸排骨……………… (52)
高升排骨……………… (53)
烤肉串………………… (53)
炸猪排………………… (54)
糖醋排骨……………… (54)
红烧四喜丸子………… (55)
珍珠丸子……………… (55)
香酥里脊……………… (56)
京酱肉丝……………… (57)
碧绿腰花……………… (57)
香菇肉丸……………… (58)
蚝油牛肉……………… (58)
咖喱牛肉……………… (59)
东坡肉………………… (59)
咸蛋肉饼……………… (60)
茄汁牛排……………… (60)
酱味牛肉……………… (61)
中式牛排……………… (62)
冬烩腰肺……………… (62)
青椒肉片……………… (63)
花开富贵……………… (64)
黑玫瑰………………… (64)

(二)蔬菜类

凉拌干丝……………… (65)
翠玉黄瓜……………… (66)
素炒菠菜……………… (66)
炒青菜………………… (66)
醋溜白菜……………… (67)
油焖茭白……………… (67)
炒油菜………………… (68)
炒莴笋………………… (68)
菜心香菇……………… (68)
翡翠白玉卷…………… (69)
炒腰果………………… (69)
盐水蚕豆……………… (70)
炒四季豆……………… (70)
酱醋茄子……………… (70)
玉树兰花……………… (71)
干贝玉片……………… (71)
什锦沙拉……………… (72)
奶油白菜……………… (72)

鱿鱼芹菜……………… (73)
蚝油芥蓝菜…………… (73)
青椒炒花生…………… (74)
糖汁莲藕……………… (74)
四色素菜……………… (75)
丝瓜炒面筋…………… (76)
绿豆汁………………… (76)

(三)禽蛋类

红烧鸡块……………… (77)
白切鸡………………… (77)
辣子鸡丁……………… (78)
凉拌鸭………………… (78)
咖喱鸡块……………… (79)
香橙鸡排……………… (79)
糖醋菠萝鸡…………… (80)
蒜茸烤鸡……………… (80)
竹筒鸡盅……………… (81)
太白醉鸡……………… (82)
生仁鸡丁……………… (82)
火腿蒸鸡……………… (83)
奶油鸡………………… (83)
咖喱香鸡……………… (84)
凤梨鸡杂……………… (84)
红烩鸡翼……………… (85)
三杯鸡………………… (85)
凉拌鸡………………… (86)
酱鸭…………………… (86)
菠萝鸭片……………… (87)
酸菜鸭………………… (87)
龙穿凤翼……………… (88)
棒棒鸡………………… (89)
碎米鸡丁……………… (89)
盐水鸭………………… (90)
鲜栗炖鸡……………… (90)
白斩鸡………………… (91)
番茄炒蛋……………… (91)
炒蟹黄………………… (92)
糖醋菠萝鸡…………… (92)
蚝油鸡翼……………… (93)
椰汁鸡………………… (93)
川味玉笋鸡丝………… (94)
酱鸭…………………… (94)
酱汁乳鸽……………… (94)
香菇鸡………………… (95)
芋头鸭………………… (95)
三色蒸蛋……………… (96)
蛤蜊蒸蛋……………… (96)
煎荷包蛋……………… (97)

(四)水产类

清蒸鳕鱼……………… (97)
炸黄鱼……………… (98)
西湖醋鱼……………… (98)
糖醋鱼……………… (99)
红烧鱼 ……………… (100)
煎鱼 ……………… (100)
椒盐鲜鱿 ……………… (101)
清蒸鲑鱼 ……………… (101)
炸黄鱼卷 ……………… (102)
清蒸鲳鱼 ……………… (102)
清蒸鱿鱼 ……………… (103)
八宝鱼翅 ……………… (103)
盐水虾 ……………… (104)
油焖大虾 ……………… (104)
炸虾排 ……………… (104)
芥末比目鱼 ……………… (105)
红烧海参 ……………… (105)
京都烧刺参 ……………… (106)
炒墨鱼丝 ……………… (107)
清炒鱼片 ……………… (107)
芹菜鱿鱼 ……………… (108)
炒墨鱼丝 ……………… (108)
红烧带鱼 ……………… (109)
鱿鱼炒笋片 ……………… (109)
清炒鳝丝 ……………… (109)
啤酒烧蟹 ……………… (110)
豆瓣鱼 ……………… (110)
清蒸麒麟鱼 ……………… (111)
香蕉豉汁鱼 ……………… (111)
蒸海鲜 ……………… (112)
荷叶蒸虾 ……………… (112)
清蒸甲鱼 ……………… (113)
煎鱼 ……………… (113)
煎酿辣椒鱼 ……………… (114)
炸黄鱼 ……………… (114)
秋刀鱼 ……………… (115)
油煎黄吉 ……………… (115)
炸虾 ……………… (116)
奶油螃蟹烧 ……………… (116)
火腿芝士鱼卷 ……………… (117)
铁扒鳕鱼 ……………… (117)
扒大虾 ……………… (118)
串烧扇贝肉 ……………… (118)
扣虾饼 ……………… (119)

(五)米面类

米饭 …………………… (119)
八宝饭 ………………… (120)
菜饭 …………………… (120)
家常炒饭 ……………… (121)
大米粥 ………………… (121)
阳春面 ………………… (122)
炒年糕 ………………… (122)
烤红薯 ………………… (122)
意大利炒饭 …………… (123)
鱼片粥 ………………… (123)
牛肉滑蛋粥 …………… (124)
海鲜粥 ………………… (124)
炒米粉 ………………… (125)
福建炒面 ……………… (125)
红烧牛肉面 …………… (126)
什锦面 ………………… (126)
蒸饺 …………………… (127)
炒米粉 ………………… (127)
什锦炒米粉 …………… (128)
水晶饺 ………………… (128)
粽子 …………………… (129)
猪肉包 ………………… (130)
萝卜糕 ………………… (131)
烧卖 …………………… (131)
甜八宝 ………………… (132)
西班牙炒饭 …………… (133)
广东粥 ………………… (133)
猪肝粥 ………………… (134)
鱼粥 …………………… (134)
皮蛋瘦肉粥 …………… (135)
芋头粥 ………………… (135)
腰果小西饼 …………… (136)
海鲜粥 ………………… (136)
麦片粥 ………………… (137)
桂圆粥 ………………… (137)

(六)点心类

花生芝麻糊 …………… (138)
布丁 …………………… (138)
汉堡夹心包 …………… (139)
三明治 ………………… (140)

沙拉三明治 …………（140）
巧克力蛋糕 …………（141）
巧克力核桃糕 ………（141）
火腿肉卷 ……………（142）
法国土司 ……………（142）
炸马铃薯肉饼 ………（143）
什锦炒饭 ……………（143）
虾仁炒饭 ……………（144）
油饭 …………………（144）
寿司 …………………（145）
炒米粉 ………………（145）
葡萄奶布丁 …………（146）
椰汁年糕 ……………（146）
巧克力蛋糕 …………（147）
马蹄糕 ………………（147）
柠檬凉糕 ……………（148）
花生太妃糖 …………（148）
紫菜沙拉卷 …………（149）

(七)汤和饮料类

五彩鱼丸汤 …………（150）
排骨冬瓜汤 …………（150）
凤爪笋菇汤 …………（151）
酸辣汤 ………………（151）
鲜鱼汤 ………………（152）
番茄豆腐汤 …………（152）
玉米浓汤 ……………（153）
笋菇凤爪汤 …………（153）
公子鸡汤 ……………（153）
竹节鸡盅 ……………（154）
炖冬瓜汤 ……………（154）
香菇鸡汤 ……………（155）
蛤蜊鸡汤 ……………（155）
三丝鱼翅羹 …………（155）
海鲜汤 ………………（156）
西湖牛肉羹 …………（157）
贡丸汤 ………………（157）
紫菜蛋花汤 …………（158）
酸辣汤 ………………（158）
乡下浓汤 ……………（159）
玉米浓汤 ……………（159）
肉丝榨菜汤 …………（160）
西红柿蛋汤 …………（160）
白菜丸子汤 …………（161）
排骨冬瓜汤 …………（161）
鲫鱼汤 ………………（162）
枸杞鸡汤 ……………（162）
热咖啡 ………………（162）
橘子酒 ………………（163）
葡萄酒 ………………（163）

凤梨酒 ………………（163）

（八）豆制品

麻婆豆腐 ……………（164）
砂锅豆腐 ……………（164）
虾仁豆腐 ……………（165）
凉拌豆腐 ……………（165）
红烧油豆腐 …………（166）
什锦炒丁 ……………（166）
肉泥豆腐 ……………（167）
熘豆腐 ………………（167）
家常蒸豆腐 …………（168）
老少平安 ……………（168）
鲮鱼瓤豆腐 …………（169）
蟹黄豆腐 ……………（170）
葱蒜滑豆腐 …………（170）
酿豆腐 ………………（171）
油豆腐镶肉 …………（171）
牡蛎豆腐 ……………（172）
蒸粉皮 ………………（173）
蚂蚁上树 ……………（173）
香菇酿肉豆腐 ………（174）
双菇豆腐 ……………（174）

一、微波炉的基础知识

(一)微波炉烹调原理和优点

微波炉烹调,主要是利用炉内的磁控管放射微波,使食物内外同时受热,在短时间内熟透。因为炉内没有火焰,炉体也不会变热,而且没有热量散失和污染。微波所以能加热食物,是食物中的水分、油脂、糖及蛋白质等这些带有极性的成分,吸收微波而使自身发生急速变化,每秒产生24.5亿次剧烈振动,使食物分子相互摩擦碰撞,而产生大量的热。由于此种热来自食物内部本身,不需传热媒体,不靠对流,食物温度便可很快上升,从而可以全面、快速、均匀地煮熟食物,并且可以对几种食物同时加热。烹调时,周围空气及盛装食物的器皿均不受微波影响,也不会变热,因而热能损失很小,热效率可高达80~90%。

微波加热的优点:一是省时。微波从四面八方穿透食物,加热速度很快,烹调时间短,较传统熟调法省时2/3~3/5(见表)。二是经济。微波加热食物,功率损失小,热效率高,烹调时间又短,比过去传统的加热方法可省电六成以上。三是污染小,无毒气油烟。微波烹调食物不产生油烟,无汁水溅出,可保持厨房的清洁,也没有煤气中毒、爆炸的危险。四是不影响厨房气温。传统的加热方法大都会使周围的气温升高,而微波炉烹调不会出现此弊病。五是便利。食物可直接盛放在耐高温碗碟、塑料袋里用微波加热,省去了一般加热方法转盛食物的麻烦。从冰箱取出食物,只需微波加热几分种便可完

全解冻,有的还可以解冻至煮熟一气呵成。尤其是返热剩余饭菜,可免除动锅铲的麻烦,且不用担心食物汁水蒸发损失、烹调过度,食物完全可保持原状及原汁原味,既卫生又可口,如同新烹调出的一般。六是加热过程兼有杀菌消毒功效。细菌本身含有蛋白质及水分而吸收微波,也产生高温而死亡。七是保持食物营养。微波烹调加热时间极短,能最大限度保留食物中的维生素,保持食物原有的鲜绿颜色和水分。八是不会焦黄。微波加热不会使食物产生焦黄的颜色,不必担心食物会烧焦糊或结硬。

烹调时间对照表

食物种类	食物量(千克)	普通烹调(分钟)	微波烹调 600W(分钟)
猪　肉	1	15	9
牛　肉	1	18	11
家　禽	1	20	12
鲜　鱼	1	15	10
马铃薯	1	21	13

(二)微波炉的种类

家用微波炉按使用功能一般分两大类:单功能微波炉和复合型微波炉;按其操作方式也可分两大类;机械旋钮式和电

脑控制式微波炉。

1、单功能微波炉和复合型微波炉

单功能型微波炉简单地讲，就是微波炉中的磁控管所产生的微波能，使微波炉腔体中的食品产生热力效应，而达到加热和烹饪的目的。

复合型微波炉除了具有单功能微波炉利用微波能加热食品外，还在炉腔中增装了发热元件，利用热辐射的原理加热食品，这种微波炉除了具有微波炉的功能外，还具有电烤箱的功能。若在微波炉腔体中增装发热元件外，还有风扇将热空气吹入腔内，利用热风对流的原理加热食品。这种微波炉除了具有微波炉的功能外，还具有热波炉的功能。

目前国内外生产和销售量占绝大多数的，还是单功能型微波炉，这主要是因为它结构单一，性能稳定，生产成本低，价格便宜，维修保养也方便，所以它深受广大消费者的欢迎。

2、机械旋钮式微波炉和电脑控制式微波炉

机械旋钮式微波炉是用户按加热食品的种类和数量，操作旋钮来选择加热时间和加热功率来加热和烹饪食品。

电脑控制式微波炉，又分手动式和自动式两种，手动电脑控制式微波炉，是用户按加热食品的种类和数量，操作轻触式按键，输入加热时间和加热功率等程序到电脑中去，来自动加热和烹饪食品的。而自动电脑控制式微波炉，是用户将加热食品放入炉腔中后，将门关好，只要按下启动按键，微波炉操作面板上的电脑，通过传感器就会根据食品的种类和重量，自动选择加热时间和加热功率，来自动加热和烹饪食品。当食品加热成烹饪好后，还能自动报警和停止加热。

(三)微波炉的特点与用途

1、微波炉的特点

(1)快速烹饪、省时省电

大家知道,传统的烹饪方法是先用火加热锅子,然后由锅子将热量传递到食品而达到烹饪的目的,这样加热对象的中间媒介必然消耗大量的能源。而微波炉的加热原理是:微波透射过盛装食品的器皿,使食品内部的极性分子产生高速振动,分子间摩擦而发热来达到加热的目的。这样它不必通过器皿的传导,而且微波炉用的烹饪器皿是用透射微波的材料制成的。所以利用微波炉烹饪食品,可以大大地缩短烹饪时间,节省能源。

据试验证明:微波炉烹饪比电炉烹饪食品,平均可省时间55%,省电40%~50%;比煤气灶烹饪平均省时50%。虽然微波炉的输入功率可达1000瓦左右,但由于烹饪时间短,平均用电量,还是很少的。例如:用一台500瓦微波炉烹饪一只酱鸭,大约需15分钟左右,其耗电量仅0.25度电。而用煤气灶烹饪最少也需半小时,若有1000瓦的电炉烹饪,30分钟还不一定能烹饪好。

(2)快速烹饪,食品营养损失少

由于微波炉烹饪的时间短,所以食品中的营养成分损失很少。食品中的维生素的损失比其它加热方法要少得多,而且食品中的矿物质、氨基酸的存有率也比其它烹饪方法高得多。经食品卫生监督部门检测分析,卷心菜经微波炉烹饪,维

生素C的损耗率4.76%,而传统烹饪方法损耗率为19.04%。另外,经分析用微波炉烹饪的蹄髈肉,人们必须的八种氨基酸成分保持程度为微波加热前的98.6%。可见微波烹饪可最大限度地保持食品原有的营养成分。

(3)微波加热无明火,安全卫生

微波炉烹饪食品时,无明火,不产生油烟,器皿本身不发热,食品在烹饪过程中也不产生有害气体,能保持室内清洁卫生,所以微波炉可设置在厨房里,也可放置在房间中。微波炉操作也很简单,一般六七岁以上的小学生和七八十岁的老年人也能操作再热饭菜。因为微波炉有定时关机的保护电路,所以使用时绝对安全可靠。

(4)可以直接用餐具烹饪,简单方便

由于微波烹饪的方法和传统的加热方法不一样,微波对“微波器皿”不直接加热,所以用餐具盛好食品可以直接放入微波炉内加热烹饪,既方便又卫生。

(5)可保持蔬菜色、形和风味

用微波炉再热预先烹饪好的食品时,最突出的优点是不会改变食品的外观、质地和风味,甚至可以使再热过的剩菜仍像刚出锅时菜肴那样美味可口。这是由于微波再热时,可以直接在原来盛放菜肴的器皿中进行,而且一般也不必翻搅,所以菜肴的外观、质地和形状不会改变。又由于微波再热时的过程十分迅速,使得一些能产生“再热的剩菜味”的化学反应来不及发生,所以微波再热过的剩菜的颜色和风味,几乎和刚烹饪的菜肴不相上下。

(6)能消毒杀菌

冰箱进入家庭,对食品保藏、抑制细菌的繁殖、保障人们

的身体健康起了很大的作用。但是,由于食品在放入冰箱前自身就已带有各种细菌。冰箱冷藏温度一般在0℃～5℃,这一温度仅在一定程序上抑制细菌的生长繁殖,并不能杀灭细菌。有些"嗜冷菌"如:大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等还能在-18℃的冷冻里顽强地生存,一种叫耶尔森菌在4℃的环境中还能生存繁殖。因此,冰箱并非是食品的绝对保险箱。但是微波炉却能在一、二分钟内将这些细菌全部消灭。所以国外已将微波炉作为冰箱的配套产品。

经防疫站测定,用500瓦的微波炉对含有192万个/克大肠杆菌的红肠进行处理,30秒钟后仅剩260个/克,60秒钟后全部杀灭。对同样含有192万个/克大肠杆菌的熏鱼进行处理,30秒钟后仅存活13个/克,60秒钟后全部杀灭。

微波炉对细菌的强大杀灭能力,主要出自于微波对生物体可以产生两个效应,热力效应和生物效应:热力效应指的是生物体(食品内的细菌)在较强微波的作用下,温度急剧上升使细菌的细胞蛋白质变性凝固而死亡。而生物效应指的是在较低强度的微波作用下,生物体的温度并无明显升高,但由于生物体内的细胞液吸收微波的能力优于其它介质,因此在微波场中细胞膜迅速破裂而导致菌体的死亡。一般细菌在微波炉中的致死温度为70℃左右,而传统的高温消毒方法至少要100℃以上,从这个意义上来讲,微波炉是人类健康的卫士,是现代文明的标志。

2、微波炉的用途

(1)快速烹饪食品

由于微波炉烹饪食品时,具有加热快,营养损失少,省时省电的特点,所以日常生活中人们利用微波炉来进行烹饪菜

看是非常方便的。例如:清蒸一条美味可口、营养丰富的鳊鱼只需要4~5分钟,但必须注意的是由于加热时间非常短,调料不易入味,所以应先将食品用调料浸渍一段时间后再放入微波炉加热。另外为了保持食品的鲜嫩可口,在加热时最好加盖或用耐热保鲜纸(微波薄膜)包裹。

(2)食品的再热

由于微波炉再热预先烹饪好的食品时,具有不会改变食品的外观、质地和风味的优点,所以人们最广泛地用于食品的再热。例如:一家三口,小孩上学中午饭没有人烧,你只需用塑料盒在前一天晚餐时,将饭菜装入盒内放在冰箱中,第二天中午小孩放学回家时,从冰箱中取出放入微波炉,将时间拧到2~3分钟,铃响后取出饭盒,就是一盒新鲜可口的热饭了。

(3)食品的解冻

用微波炉融化冰冻食物,特别是肉类食物,不仅比其它方法快,而且效果更好。在常规解冻中,解冻过程是由表及里进行的,因此速度很慢,而且微波炉解冻时,由于微波可以在一定深度内穿透冰冻食物,解冻过程是表里同时进行的,所以解冻速度快,而且能够限制微生物繁殖,最大程度地保持食物的生鲜品质。进行解冻时,必须使用解冻挡或中低功率挡,以使热量有足够的时间来传递,防止解冻不均匀,解冻中途最好停止数分钟后再继续进行,效果会更好。

为了提高解冻的效果及均匀性,从冰箱冷冻室取出的食物,应立即放入微波炉内进行解冻,而不应该让食物在室温下放置一段时间后再放入微波炉解冻。大量吸收微波,而阻止微波穿透到冷冻食物的中心,使中心的解冻速度过慢,这样就会造成整个食物解冻的极大的不均匀性。

通常我们理解的解冻，是将食物加热到完全软化，融化状态，而微波解冻的最佳状态应是：只需将其解冻到接近或略低于 0℃（约 −2～ −3℃）即可，这时切割加工起来十分方便。如果完全软化反而不便操作了，被解冻完了的肉类或家禽，最佳状态应该是触摸其表面感觉是软而凉，可用叉子将其穿刺到中心。为了解冻均匀迅速，希望被解冻的食物的厚度最好不要大于 6 厘米。

(4)食品的干燥与脱水

利用微波炉能使食物干燥、脱水的特点，可以把蔬菜旺季时的青菜、雪菜、豇豆等进行小功率加热，直到蔬菜表面收缩呈干瘪状，而略带中软性，出炉冷却后用塑料袋包装密封，可以保持较长时间，等到蔬菜淡季时用水浸泡后就可食用。

(5)食物的保质

可以利用微波炉杀菌、干燥的特点，对食品进行保鲜处理。例如：夏天的鲜牛奶，小孩的奶糕在微波炉中加热 30 秒钟左右，这样就可以增加一倍的保鲜保质时间。

(6)食物的消毒、灭菌

由于微波炉在 1～2 分钟内可以将细菌杀灭。所以在家庭和饮食业中，可以利用微波炉对某些餐具进行消毒杀菌；还可以使酱菜、酱油等延长保存期；还可以使甜酒酿停止发酵等。

(7)在日常生活中的应用

微波炉除了对食品可以快速烹饪外，同样的对其它物质只要能吸收微波，也能加热、消毒、杀菌……例如，对公用毛巾进行加热和消毒，厨房里用的抹布在天热的时候容易发生一种异味，如在及时冲洗后再用微波炉加热消毒，可消除抹布的

异味;对流通领域中通用的钞票、票证等也可用微波炉来消毒、杀菌,但要注意不能加热过度,否则会使钞票、票证烧毁。

微波炉不仅在家庭日常生活中被不断的开发应用,而且现代的科学研究的初级阶段中常常被采用。

二、正确使用微波炉

(一)家用微波炉的选购

家用微波炉自50年代从美国诞生以后,到了70年代得到大量的推广使用。目前美国的家庭,使用微波炉的普及率已达到85%以上,日本也在70%左右。由于家用微波炉,具有省时省电,清洁卫生,使用方便等优点,在国外被称为"上帝的恩赐"。在国内家用微波炉也正在逐步被人们所认识,自1992年年底以来,上海微波炉市场特别旺销,商店里所有牌号的家用微波炉,几乎销售一空。很多人都想买一台称心如意的微波炉,现就这个问题谈一点看法,仅供读者参考。

1、选择哪一种微波炉

自动电脑控制式微波炉,是一种高科技的智能微波炉,虽然它的自动化程度高,操作也简单,只要按一下启动按键,微波炉就自动加热和烹饪。但是,由于它的生产成本高,销售价格贵,所以国内外生产销售的量比较少,而手动电脑控制式微波炉,由于它的操作较机械旋钮式微波炉难以掌握些,故它适宜在年轻人和知识层次较高一些的用户选购。

目前，世界微波炉的年产量，已超过2200万台，而其中单功能型微波炉占绝大部分。我国微波炉市场，则处于萌芽状态，生产能力还比较小，技术水平还不是很高，维修能力也比较薄弱。从经济实惠角度考虑，选购一台结构单一，操作方便的单功能型机械旋钮式的普及型微波炉是适宜的。

总之，选购一台怎样的微波炉，要根据消费者的个人喜好，经济能力，以及年龄、文化层次等多方面考虑。

2、选购多大功率的微波炉

微波炉输出功率的大小是指：微波炉的加热能力和加热速度的快慢，输出功率大的微波炉比输出功率小的微波炉，加热能力大，加热速度也快。例如：加热一杯200毫升的水，在500瓦的微波炉中大约需4分钟才能煮沸，而在650瓦的微波炉中只需2分钟左右就能煮沸。微波炉的输出功率的种类也较多，目前在我国市场上常见的500瓦、600瓦、650瓦、700瓦，还有少量的750瓦、800瓦等。

如果你是一个四口之家，一般选购600瓦至700瓦功率大小的微波炉较合适。这不仅是因为具有这种功率大小的微波炉，加热速度比较快，更重要的是一般公房中的电源线和电度表(5安培)都能满足要求。

如果你使用的电度表是3安培或3安培以下的，这个电度表是不能满足微波炉用电需要的，应更换一只5安培的电度表以及相对应的电源线保险丝。

3、国外购买的微波炉带回中国好用吗

随着我国改革开放的政策不断深入，我国出国进行学习、考察、交流的人员也愈来愈多，他们回国时购买或亲友赠送微波炉的愈来愈多。由于国外采用交流电源的电压和频率和我

国不一定一样，这样国外购买的微波炉就不能直接接入我国电源上使用，若要使用必须采用变压器变压后使用，但是由于微波炉输入功率很大，所采用的变压器功率也必须很大，这样既不安全，也不方便，而且在变压器上还要消耗大量的电力，产生很大的电力浪费。更重要的是如果国外微波炉的电源频率和我国的电网频率不符合，即使采用变压器变压后使用，其输出功率下降也很大。因此，在国外购买和亲友赠送的微波炉，如果电源电压、频率和国内不符合，那末这只微波炉不宜在我国使用。

4、如何挑选微波炉

购买微波炉时首先是看你所选择的对象，造型是否美观大方，颜色你是否喜欢，炉子上各种颜色的搭配是否协调。然后察看金属件的表面涂层、塑料件的表面是否平整，色彩是否均匀，有无碰伤和擦伤，面板上的商标图案、文字符号是否清晰明亮。

然后，再旋转定时和功率选择旋钮，手感是否平滑舒适，不应有摩擦和轻重不均之感觉。试开关门几次，也应感觉平滑干脆。不应产生有时能关紧，有时关不紧的现象。

最后，打开炉门，装上转盘和玻璃转盘，把一杯水(大约200毫升)放在炉腔的转盘上，关上炉门，再把功率调节器的旋钮设在高功率档上(HIGH)，把定时器旋钮设在2分钟上，这时炉灯应亮，转盘应转，风扇发出“嗡嗡”的响声。此时若炉灯不亮或转盘不转，或听不到“嗡嗡”的响声都说明微波炉有故障。当听到铃声，说明2分钟已到，这时定时器旋钮应回复到0位，否则说明定时器有故障。这时打开炉门，杯中的水应已煮沸或烫手(这根据所购微波炉的功率大小来决定的)。这

时,说明你所选购的这台微波炉,各方面都合格、正常,你可以放心地买下这台微波炉,大胆地使用了。

(二)家用微波炉的安置和使用

1、家用微波炉的安置

由于微波炉加热和烹饪时,具有无油烟、清洁卫生的特点,所以微波炉可以放在厨房间,也可以放在会客间或房间里。但应注意下面几个问题:

(1)微波炉放置的位置,应选择在干燥通风的地方,应避免放在有热气、水蒸气和自来水可能进入和溅入微波炉里面去的地方,因为这样可能导致微波炉内电气元件的故障。

(2)在选择放置微波炉的位置时,应尽可能地不要太靠近电视机、录像机和收音机等家电,以免产生噪音和影响收视效果。这种影响虽然不大,但也应尽可能避免。

(3)微波炉最好放置在固定的、平稳的台子上使用,如果放置在壁厨中使用时,在微波炉的左、右面,上面和后面必须留有10厘米以上的空间,以保证微波炉所需的通风条件,否则微波炉将不能正常的工作。

(4)为了安全地使用微波炉,一般微波炉都采用三脚插头。因此在放置微波炉的附近,要有一个接地良好的三眼插座,最好这一线路为微波炉专用线,不要和其它电器共用,这样可以保证微波炉使用的绝对安全。

2、微波炉使用时的注意事项

(1)使用前要认真阅读使用说明书,并且要根据您所选购

的微波炉的使用电压、额定电流和额定输入功率来检查您家的电度表和保险丝的容量是否满足要求。一般来说5安培的电度表和10安培的保险丝，就可以满足一般微波炉的要求。

(2)一定要按照使用说明书上的注意事项和所规定的操作程序操作。

(3)使用前检查微波炉的插头、导线及插座是否完好无损。

(4)微波炉要放置平稳，四周要有10厘米以上的空隙，通风孔不得堵塞，以保持良好的通风条件。

(5)炉门应轻开轻关，千万不要用重物敲击炉门，炉门的损伤和变形将可能引起微波泄漏。在炉门没有损伤的情况下，在炉门和炉腔之间能够看见一线光亮，或闻到烹饪食品的香味，这是正常的情况，因为在微波炉设计中，防止微波泄漏不完全靠密封，而主要是靠炉门结构上的抗流装置来实现的。

(6)微波炉烹饪用器皿不能用金属和搪瓷制品，因为金属对微波有反射作用，它不仅导致微波炉加热效率降低，加热均匀性差外，还会使微波与金属接触产生火花，发生危险，严重时还会损坏磁控管。

(7)炉内没有放进食品之前，请不要启动微波炉，以免空载运行损坏磁控管。

(8)微波炉在工作时，家长应提醒儿童注意，不要将眼睛靠近微波炉5厘米之内去观看微波炉的工作。因为眼睛对微波最敏感，以免受到不必要的伤害。

(9)烹饪时，应掌握好时间，不要一次将烹饪时间设得太长，以免因烹饪时间长引起食品过热，烧焦或起火，万一起火请勿打开炉门，只要将定时器拧回到零，或切断电源，火就会

自动熄灭。

(10)带盖的密封容器,放入炉内加热时,请拧开盖子,否则容器内的空气,会因加热后膨胀而产生爆裂,严重时有可能产生爆炸。所以带硬质外壳的食品,请剪去一角作为出气孔。

(11)要经常保持微波炉内外表面的清洁,特别是炉门和炉腔接合处,不能夹有食品和脏物。在每次使用完后,用揩布顺便揩一下,很容易擦干净。最好擦干净后,微微敞开一下炉门,使炉腔内通风干燥,这样可以大大延长微波炉的使用寿命。

(12)从微波炉内取出加热的食品时,小心烫手。虽然微波对容器不会加热,但加热时间一长,食品的热会传递到容器上去。

(13)最后,微波炉使用过程中发生故障时,请不要自行拆修。应请专业维修人员修复后再使用。

(三)微波炉器皿的选择

在微波炉中所使用的器皿必须是非金属材料制成的,绝对不可以使用金属制作的器皿,如铝盆、不锈钢锅、搪瓷盆等。微波炉使用的器皿应符合以下几个条件:微波透射性能好;耐热性能好;耐冷热性冲击性能好;符合食品卫生法所规定的要求。

家庭厨房经常使用的器皿,大多数都能在微波炉烹调时使用,如不带金边的陶瓷盘子、不带金边的陶瓷碗以及陶瓷砂锅等。

如果你对家里的非金属器皿能否运用于微波炉不清楚，可将其放入微波炉中进行检验。检验的方法是：将你要检验的非金属器皿放入微波炉中，然后用一个小玻璃杯装入多半杯凉水，并放在待检验的器皿中（注意待检验的器皿不能装水或其它东西），用高火加热1分钟。若玻璃杯中的水已烫手，而你要检查的器皿温度不高，而且在微波炉运行中也没发生打火现象，则说明该器皿本身透射性好，微波损耗不大，适合在微波炉中使用。如果器皿温度很高或炉内出现打火现象（如陶瓷制品的金边可能在微波作用下出现打火现象），则说明该器皿微波透射性不好，微波损耗大，因而不适于在微波炉中使用。

1、微波炉可使用的器皿

微波炉可使用的器皿包含以下几类：

(1)玻璃烹调器皿

玻璃烹调器皿的材料主要是SiO_2（二氧化硅），它的微波透射性能好，微波损耗小，耐热性能好，适于微波炉使用。这类器皿包括微晶玻璃以及硼硅酸玻璃等耐热材料制成的器皿。这种器皿在大商场微波炉专柜中均有出售，国产的较便宜，几十元可以购置一套，而进口的器皿制作比较精细，所以价格较高，一般要几十元到上百元一件。

(2)陶瓷烹调器皿

一般陶瓷碗、盘及砂锅等在微波中均可使用。这些器皿价格便宜，一般家庭均可接受。但带有金属饰边或花纹中带有金属边的容器，如带金边的碗、盘子等在微波炉中会引起打火现象，影响微波炉的正常工作，所以不能使用。

(3)耐热塑料器皿

目前在市场上销售的许多可用于微波炉使用的一般塑料制品有碗、盘、盆、鱼盘等。此类材料无毒,微波透射性能好,微波损耗小,而且价格便宜,从几元到十几元一件。但这种器皿温度稍高一些时容易变软,耐热性不好,特别是在烹饪油量过多的食品时,更不易使用,必须改用耐热玻璃器皿。

(4)煎碟

近来的市场上出现了一种微波炉专用煎碟。这种特制的器皿表面涂敷了一层微波吸收材料,在微波作用下,它吸收微波发热,使放在器皿上的食物表面受热而产生煎、炸的烹饪效果。这种煎碟在带有烘烤功能的微波炉中使用,上下同时加热,可以避免食物的翻动,从而更加省时、省力。

(5)保鲜膜和保鲜袋

市场上出售的微波炉专用的保鲜膜和保鲜袋是用相对介电常数接近 1 的无毒材料制成的,其微波损耗很小,它既可以在微波加热时覆盖蔬菜、鱼等食品,又可以当作容器的盖子使用,但不宜直接包裹肉类和油炸食品。

2、微波炉不能使用的器皿

微波炉不能使用的器皿是指那些微波不能穿透只能反射的器皿以及用那些在微波作用下易烧焦、易烧化等材料制成的器皿,它们不适于微波炉使用。这种器皿包含以下几类:

(1)金属器皿

铝锅、搪瓷锅、铁锅(包括碗、盘等)和不锈钢(包含碗、盘)等金属容器均不能在微波炉中使用。这是因为微波不能穿透金属而被反射,就如光不能透过镜子,而被反射回来一样,金属器皿在炉腔中会引起电磁波的反射,因此造成炉腔内电场强度过高,使空气被击穿引起打火现象。打火现象的出现,相

当于磁控管输出端被短路(与用一金属板将磁控管输出端堵死相类似),使得磁控管产生的电磁场能量大部分返回磁控管,这样容易造成磁控管的损坏,以至损坏微波炉。

(2)漆器

漆在受热后可能会脱落、熔化,并产生有害气体,所以油漆器皿一律不能在微波炉中使用。

(3)木质、竹质、纸质材料制成的容器

由木质、竹质、纸质材料制成的容器,短时间加热是可以使用的,但长时间加热时,容器会烧焦或起火,所以不应在微波炉中使用。

(4)不耐热材料制成的容器

不耐热材料制成的容器,在热的作用下,会变形或破裂,引起食物泄漏,所以不能使用。

(四)微波炉使用方法及操作程序

初次使用微波炉时,应仔细阅读说明书,了解微波炉的工作原理,弄清微波炉的基本结构及功能,熟悉各种开关、按键、旋钮的作用和使用方法,掌握并记住微波炉的操作步骤。

检查电源电压与微波炉的额定电压是否一致(从国外带回的微波炉应特别注意),检查接地线连接是否良好。检查完毕,全部正确以后才能把微波炉的电源插头插到电源插座上。

使用微波炉前应检查炉门开、关是否自如,密封是否良好,炉门四周的油污积垢等是否擦干净。检查旋转工作台上玻璃转盘是否在支架上放置稳妥,转动是否自如。

同一类型的微波炉,虽然型号不同,操作方法有些差别,

但大部分操作方法是一致的。下面以机电型单一功能微波炉为例，来说明微波炉操作方法及步骤。

机电型单一功能微波炉操作方法简单方便，容易记住，我们以天津 LG 公司生产的 MS－1997T 为例来介绍它的操作方法与步骤。

1、操作方法

MS－1997T 控制面板如图所示。微波功率（火力）调节器共分 5 档，分别为高火（100％微波功率）、中火（70％微波功率）、低火（50％微波功率）、解冻（30％微波功率）、温火（10％微波功率）。MS－1997T 微波炉采用旋钮式定时器，其设定时间限制为 60 分钟，旋钮上的时间刻度是每 1 分钟一个刻度，10 分钟以后，旋钮上的时间刻度是每 10 分钟一个刻度。调节时应注意，若烹调 5 分钟时间，则先要把旋钮转到超过 5 分钟的位置，待开始烹调的炉灯亮时，再将旋钮转回超过 5 分钟的位置，待开始烹调的炉灯亮时，再将旋钮转回 5 分钟位置上，这样可消除定时器的机械误差，使时间更准确。当不烹调食品时，应将定时器旋钮转到“0”（或 OFF）的位置上，以免因偶然因素启动微波炉，使微波炉空载工作而损坏磁控管。定时器外圈有加热时间与加热食品的重量相对应的参考数，如 0.1 千克重的食品需烹调 2 分钟左右。这种关系仅供参考。

2、操作步骤

（1）将食物放入适当的烹调器皿中，打开炉门，把器皿放至炉中心的转盘上。

（2）关好炉门。

（3）旋转微波功率（火力）调节旋钮到所选择的微波功率（火力）档上。

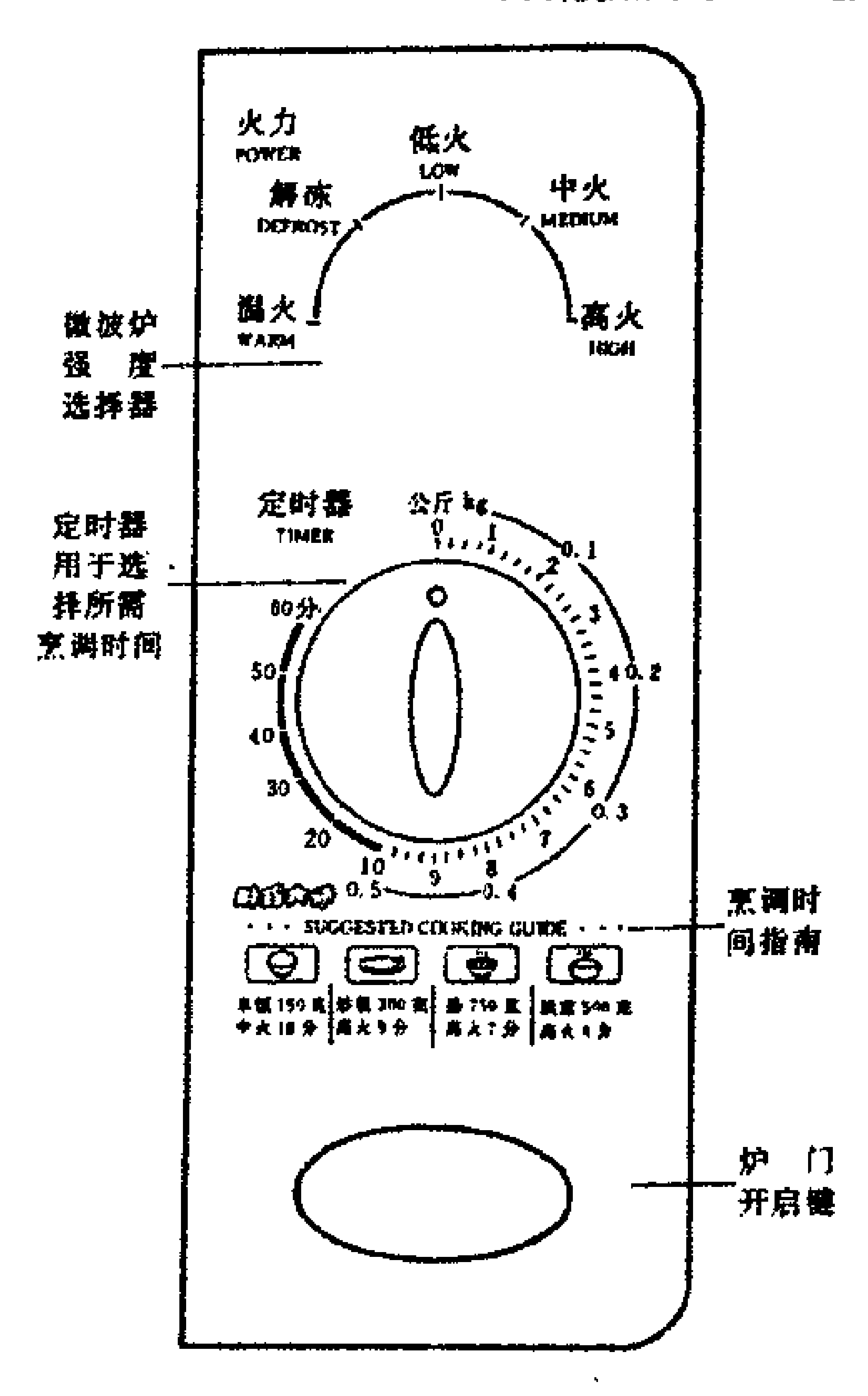


图 MS-1997T 控制面板

(4)旋转定时器旋钮,设定烹调时间。时间设定好后,微波炉内照明灯亮,微波炉开始工作。

(5)当定时器转动到"0"位置时,微波炉发出响亮的铃声,微波炉自动停止工作。

(6)打开炉门,取出食品(微波炉里的烹调器皿很热,注意防止烫伤)。

在烹调过程中,需拿出来观察食品或翻动(搅拌)食品,可按压开门按钮即可打开炉门,此时定时器旋钮不动,微波炉停止工作。如炉门重新关闭,烹调会继续,直到完成全部设定时间,烹调完毕定时器旋钮回到"0"位置。

利用微波炉解冻食物时,在解冻期间至少翻动一次食物,以检查解冻食物的解冻程度。

在烹调过程中,可以通过微波炉的观察窗口观察食物的烹调情况,但绝不能紧贴观察窗口观察,观察者离炉门至少应有 10 厘米以上的距离,以防止万一微波泄漏损伤人的眼睛。

(五)微波炉烹调食物常遇到的一些问题

由于微波加热的方式与传统加热的方式不同,因此使用微波炉烹调食物时,经常会遇到一些估计不到的问题,这些问题会直接影响微波烹调效果。下面分别介绍遇到问题的解决办法。

1、如何对食物进行再加热

对食物进行再加热是微波炉的重要功能之一,它不会改变食物原有的色、香、味。但有时发现用微波炉热馒头、包子

等食物时，食物会发干而且出现硬心，这是由于食物中的水分过分蒸发、散失的结果。微波加热是由微波照射后食物内部分子高速摩擦运动生热而引起的，馒头等食品受热后内部的水分不可避免地要由内向外蒸发，时间越长、火力越大，水分蒸发、散失就越多。为了避免水分过分蒸发、散失，再加热某些食物(水分较少而且干燥的)时，一是应加盖、加罩进行，二是应较精确地控制加热时间。

(1)再加热米饭时，最好能加盖或罩上保鲜膜进行，若表面有干硬现象，可洒点水后再加热。

(2)再加热馒头、包子、面包、蛋糕等食品时，应将食品放入保鲜袋或盖上盘盖，也可罩上保鲜膜后再进行加热，这样可以防止食物中的水分散失，必要时可在表面洒点水后再加热。但注意应留有疏气孔，不能密封。同时要控制加热火力和时间，避免过分加热。

(3)蔬菜类食物进行再加热时，不要加盖，时间也不宜过长，以免色泽变黄。

(4)袋装牛奶等食物不宜连袋再加热(为了避免冷藏的袋装牛奶在倒出时损失奶油等，可连袋稍稍加热，时间掌握在高火1分钟内，使冷凝的脂肪类物质融化，再倒入广口杯中)，一般应将牛奶倒入广口的容器中加热，并要注意观察，防止溢出。

2、如何烹调带壳(膜)的食物

(1)微波炉不能烹饪带壳(如蛋类、栗子等)、带膜(土豆、红薯等)食品。这是因为微波烹调食物是里外同时加热，内部加热时将产生大量水蒸气，由于没有释放途径将会引起爆裂，这是很危险的。若需烹饪这类食品时，需要牙签或尖物体将

这些食物穿些小孔以利于水蒸气释放出来，避免产生爆裂。

(2)使用微波炉煎荷包蛋时，可以用牙签将蛋黄表面的一层薄膜刺破，避免蛋黄爆裂。

(3)在用微波炉烹饪板栗和整个土豆等食物时，可用牙签或针刺破外壳(表皮)，使内部水蒸气得以释放出来，避免引起爆裂。

3、如何用微波炉烹调蔬菜

用微波炉烹调蔬菜，加热时间短，能最大限度地保留蔬菜的营养成分及色、香、味。烹调含水量丰富的鱼和嫩蔬菜时，不需要加进水烹调。而烹调含水量少或纤维素、半纤维素含量丰富的蔬菜时，应在蔬菜上适当洒些水，并用盖或保鲜膜覆盖(注意留出疏气孔)进行烹调。烹调蔬菜时要注意避免过度加热，以免引起蔬菜脱水。

微波炉烹调蔬菜时，最好采用熟的食用油(如精炼油等)，并搅拌洒上油的蔬菜，使蔬菜表面都均匀地粘上一层油。调料最好在烹调中间翻转或搅拌时加入，也可以烹调后加入。

4、如何用微波炉烹调水产品

用微波炉烹调鱼和海鲜是最好的烹调方式，加热时间短，汁多鲜嫩，原汁原味，营养成分不会遭到破坏。对于蟹、贝类等带壳的水产品，由于其贝壳不吸收微波，因此可以带壳进行烹调。烹调水产品一定要加盖或罩上保鲜膜(注意留有疏气孔)，以保持水分，使烹调出来的水产品鲜嫩可口。

在烹调水产品的过程中，鱼需要翻转而虾需要搅拌，以保持加热均匀。烹调时应注意观察，不能过度烹调，否则海鲜会发干。当海鲜刚熟时，即边缘部分不透明而中部有点儿透明时，就应停止烹调，放置几分钟，利用余热再烹调，这样可以缩

短实际烹调时间,避免过度烹调。熟的鱼肉是白色不透明状,用筷子很容易将肉和鱼刺分开,贝壳肉也是不透明的,而虾和蟹肉应呈粉红色。

5、如何用微波炉烹调肉类食品

微波炉烹调猪、牛、羊等肉类时,应注意把嫩肉和老肉分别烹调。烹调嫩肉块时,只需加热稍短的时间,用筷子或叉能把肌肉纤维分开,肉就基本熟了,而且这时的肉最鲜嫩。所以烹调嫩肉块时,应逐步增加烹调时间,随时观察烹调的情况。烹调老肉块时,应采用中火(中功率档)和加热足够长的时间,并加入适量的水,使老肉嫩化。

烹调肉块时应注意:

(1)必须加盖或罩上保鲜膜(注意留有疏气孔),防止水分蒸发散失,脂肪附近的肉要经常注意观察,防止被烧焦。

(2)应先用调料将肉浸渍,但盐一定要在烹调过程的中间或最后放入,以防肉变硬以及生熟不均现象的发生。

6、如何用微波炉烹调整只家禽

利用微波炉烹调整只鸡、鸭、鹅等家禽,比用传统的方式烹调速度快,而且更加鲜嫩、多汁。

烹调整只家禽时,应在洗净的家禽内腔放入各种调料,并去掉头部和爪子,放入烤盘,用保鲜膜包住(留有疏气孔),即可放入微波炉中加热烹调。在烹调1/2时间后,可用铝箔将肉薄且骨头突出的部位(如鸡胸中间处、翅膀等)遮挡起来,然后再加热烹调,以防止这部分过热烧焦。若放在普通盘子上烹调,中间应翻转1~2次。

7、如何用微波炉烧米饭和面食

用微波炉烧米饭不能节约时间,这是因为生米煮成熟饭

的条件是:有足够的水分、足够的热量以及足够的淀粉糊化时间,即足够的保温时间。用微波炉烧米饭时,先将米洗净后放入锅内,放入适量水,然后加盖放入微波炉中加热,先用高火(高功率档)煮沸,然后用中火加热,这样烧成的米饭松软、可口。用微波炉烧米饭,所需的水比一般烧法可少一些,不会烧成夹生饭。若烧好的米饭太干太硬,可洒些水后再加热,做成的米饭仍然很好吃。

用微波炉煮面条、饺子时,一定要在水煮开后,再把面条或饺子放入开水中。由于放入微波炉中的容器不可能很大(受微波炉容积的限制),煮饺子或面条的数量有限,而且不易观察,建议最好不采用此法煮饺子或面条。

8、如何用微波炉解冻

微波炉的功能之一就是能对冷冻食物进行快速解冻,而且解冻后汁液不外溢,表面不干燥。解冻时,一般都采用解冻档或低火力(低功率)档来实施,绝不能使用强功率档。用微波炉对冷冻食物解冻时,应注意以下几点。

(1)对肉类解冻时,解冻到一定程度,应将其取出或停止微波炉工作,将被解冻食物搁置1~2分钟,防止在解冻时,内部尚未化透之前,表面却已蒸熟。

(2)解冻肉末、鸡肉、鱼片等食物时,在达到1/3解冻时间时,可将已解冻部分分开或切下,将未解冻部分置于盘内,使之继续解冻,以避免其内部未化、表面已熟的现象。

(3)对带包装的冷冻食品解冻时,若包装为铝箔制品必须将其剥掉,以免产生火花。对于纸袋包装的或塑料袋包装的也应去掉包装袋,或者剪去袋口一角,以使部分蒸汽透出。

(4)如果有许多块肉或排骨等需要解冻时,应尽量将其分

开装在盘内，大块的放在盘边缘，小块的放在盘中央，块与块之间留一些距离。

(5)若被解冻的大块食物从微波炉取出后中心还是冰状，可以室内放置一会儿即可化透。

9、使用微波炉烹调食物时不宜先加盐

使用微波炉烹调的食物不宜切得过厚，更不应将过厚的食物加盐烹调，其原因是：由于微波穿透食物的深度是有限的，食物过厚容易造成加热不均匀，这样会形成食物中心部位温度明显低于表层。食物加盐后，这种温度外高内低的情况就会更加严重。

试验表明，在微波炉中加盐的食物表面会产生微弱的感应电流，这种电流可阻碍微波向食物中心传播。如果食物过厚，其内部就很难熟透，其中所带的细菌就难以全部杀死。因此，使用微波炉烹调的食物不宜太厚，更不宜先加盐。

10、使用微波炉时应注意的事项

(1)用微波炉加工类似炒货的食品(如油炸或干炒花生米、炒瓜子等)时，都不能加盖。如加了盖，盖上会凝结上食物中挥发出来的水分，使得加工后的食品因受潮而不酥脆。

(2)用微波炉做鸡蛋羹，不能用开水搅拌，应用温水或冰水进行搅拌，这样做出来的鸡蛋羹才能像豆腐一样的鲜嫩爽口。

(3)用微波炉炖肉、排骨、家禽等食品时，最好使用微波炉专用的砂锅(这种砂锅在商店里几十元就可买到)。这样不但省时，而且炖出的食品味美、酥软、可口。

11、如何正确使用微波炉菜谱

目前市场上出售的微波炉菜谱有很多种，书中所确定的

食物原料，调料及烹调方法和烹调时间是在特定的条件下给出的。如果使用时完全按照书中的方法去做，就不一定能取得较好的烹调效果。因此在使用现有的微波炉菜谱时，应注意以下几个问题：

(1)微波炉的微波输出功率，首先应确定所使用的微波炉微波输出功率与菜谱中所给定的微波炉的微波输出功率是否相同，若不同应进行换算，其换算公式是：

$$烹调时间=菜谱中给定的烹调时间\times\frac{菜谱中给定微波输出功率}{实际使用的微波输出功率}$$

(2)原料和调料的数量。在菜谱中，原料和调料的数量一般用克和毫升表示，也有的用杯，匙等表示的，但没有注明杯、匙的容量是多少。在烹调过程中应根据实际情况和自己的口味进行调整，并做好记录以备以后使用。当原料的数量变化时，调料和烹调时间也应相应变化，这样才能获得最佳的烹调效果。

(3)烹调时间。在菜谱中所给定的烹调时间应仅作参考，这是因为：不同品牌的微波炉在加热效果上会有一些差异；食物的大小及排放的方式不同会引起加热的效果差异；微波炉使用的时间长短也会引起加热效果的差异。所以实际烹调时，应对菜谱中规定的烹调时间作一些调整。但应注意这种调整应逐渐进行，一般每次加热时间增加量不超过 30 秒，即使在有把握的情况下，也不要超过 1 分钟。因为微波炉加热快，加热时间增加太多，会使食物烧得过火甚至烧焦。另外，食物的初始温度不同，加热时间也应不同。冬天(或从冰箱中取出)的食物初温较低，加热时间应长一些；夏天食物初温高，加热的时间应短一些。

三、微波炉的维修与保养

(一)日常保养

为了延长微波炉的使用寿命,必须加强微波炉的保养。对微波炉的日常保养,可以从以下几方面进行。

(1)定期检查炉门,门框有无变形,检查门栓、联锁装置开与关是否灵活,若发现问题应及时修理。

(2)日常使用时,不能对炉门施加向上或向下的力,以免变形损坏。经常检查炉门观察窗口金属屏蔽网是否完好、若发现金属屏蔽网有断裂现象,应及时修理才能使用,避免微波泄漏。

(3)微波炉顶部切勿放置重物,以免炉门开启时,门框变形。

(4)开、关炉门,转动旋钮,按压功能键时动作应轻缓,不可用力过猛,以免损坏。

(5)长期使用微波炉,其导线、杆头、杆座等绝缘材料易老化龟裂,应及时更换,以防触电。

(6)经常擦洗微波炉,清除水滴、调味品的残留物以及其它腐蚀性物质的残留物,以免微波炉被腐蚀。

(7)除了微波炉内的转盘、盘架及滚珠环外,在不掌握微波炉维修技术时,不要拆卸微波炉的任何部件,以避免部件损坏或微波泄漏等危险的发生。

(二)清洗微波炉

清洗微波炉时,必面把电源插头拔下,以防触电。

清洗微波炉时绝不能使用腐蚀性清洁剂(酸、碱、盐以及有机溶剂),也不能使用去污粉、砂粉等物质,以避免损坏微波炉腔和外观。

清洗微波炉时,一般先用干净的湿抹布擦试,清除残渣、污垢及油腻。若污垢严重时,可用中性清洁剂和温水擦洗,最后必须用干的软布擦干。绝不能将水泼在炉腔内,避免水通过转盘轴进入电机内,而使电机损坏。在清洗微波炉外表面时,应注意不能把水溅入出气孔内,避免损坏内部的元器件。

微波炉清洗完后不应立刻关闭炉门,应把炉门打开一段时间,待炉内湿气全部散发后,再将炉门关上。

(三)清除微波炉内的异味

经常使用的微波炉,由于各种原因会在炉腔内产生异味。此时应用碗盛上清水,加入少许的食用醋,把碗放置在微波炉转盘中心处,煮开后关机,待碗中的水冷却后取出,用抹布擦拭炉腔壁,异味即可清除。

(四)常见故障的排除

微波炉是一种高技术产品,一旦出现故障,应及时找出引

起故障出现的原因及故障出现的部位，简单的故障可自行修理或更换器件，稍复杂的故障应请专业维修人员进行修理。在检修时一定要切断电源，否则容易发生触电危险。

1、微波炉主要元器件的简易检测方法

(1)磁控管。判断磁控管的好坏，最简单的方法是采用万用表测量磁控管的灯丝电阻，在正常情况下其阻值应在 1Ω(欧姆)以下。若测得灯丝电阻很大，甚至无穷大，说明此磁控管的灯丝已断开，磁控管烧坏。测量时应注意断开灯丝与变压器的连线。

(2)电源变压器。采用测量电源变压器输出电压的方法来判断其变压器的好坏，若电源变压器的输出电压符合额定值，一般来讲该电源变压器是正常的。

(3)高压电容器。高压电容器的好坏主要依靠测量它的漏电流和有无充放电现象来判断。测量漏电流的方法，是用万用表 R×10 千欧姆档测量，此时不应测出漏电流，若有漏电流，则此高压电容器不能使用。另外，测量电容器的有无充放电现象同样可以采用万用表，将表笔正接电容器和反接电容器即可看出电容器有无充放电现象，若无充放电现象，说明电容器已开路，必须更换。

(4)高压二极管。高压二极管可以用测量正反向电阻阻值大小来判断，用万用表测量时，采用 R×10 千欧姆档，正常情况下，正向电阻很大，而反向电阻无穷大。

2、常见故障的检修方法

微波炉的常见故障检修方法

表　常见故障检修方法

故障现象	可能产生的原因	一般排除方法
指示灯不亮，不能加热	①电源保险丝烧断 ②炉门未关好 ③热断路器触点开路	①更换合适的保险丝 ②关好炉门 ③更换断路器
指示灯不亮，能加热	①指示灯损坏 ②接触不良 ③指示灯连接线开路	①更换指示灯 ②清除污锈，保证良好接触 ③更换连接线
指示灯亮，不能加热	①高压二极管损坏 ②高压电容器失效或击穿 ③变压器损坏 ④磁控管老化或损坏	①检查高压二极管，正反向电阻阻值，若损坏按原规格更换 ②检查高压电容，若损坏按原规格更换 ③检查变压器，若损坏修理或更换 ④检查磁控管，若损坏应按原型号更换
关上炉门，保险丝烧断	①保险丝太细，规格不对 ②变压器、风扇、转盘电机等某一部分短路	①更换合适保险丝（注意保险丝不能超过规格） ②逐个检查，修理或更换
能加热但定时器不起作用	①定时器触点接触不良 ②定时器端子接触不良 ③定时器损坏	①清除触点污锈，使它接触良好或更换 ②重新焊牢 ③修理或更换

续表

故障现象	可能产生的原因	一般排除方法
能加热但不能排风	①排风口堵塞 ②风叶与风机转轴打滑 ③电机烧坏	①清除异物 ②用螺钉拧紧 ③更换电机
能加热但转盘不好	①电机转头磨损 ②电机接线端子松动 ③电机烧坏	①按原规格更换 ②重新接牢 ③修理或更换电机
烹调期间指示灯突然熄灭，烹调停止	①炉门被打开 ②温度过高，热断路器工作，切断电源	①关好炉门 ②清除机内油污
机内打火有时有火球出现	①高压线靠近机壳 ②机内油污太多	①高压线远离机壳 ②清除机内油污
炉门打不开	门钩错位	调整门钩
开关不起作用，不能闭锁	启动开关不到位	调整开门机构的螺钉
微波能加热但烧烤不能工作	①微波一烧烤开关不到位 ②开关接触不良 ③石英电热管接线端子松动，接触不良 ④石英表热管损坏	①将开关转到对应位置 ②修理触点或更换开关 ③清除端子锈污，用钳子夹紧 ④更换新的石英电热管

四、微波炉烹调技艺

(一)微波炉烹调技艺

在微波炉的实际使用中,烹调效果决定于时间与功率的配合设定。烹调时间的设定,就是俗话所说的"火候",是微波烹调中的关键,也是使用微波炉的最大学问,一般可借鉴微波食谱,加上经验累积而得。初次使用微波炉烹调,最好先选定一种功率进行烹调,以后逐步参考表格调整功率。因在微波烹饪中多采用高功率,差异只在烹调时间多少,而其烹饪快速,许多食物仅需几分钟、甚至十几秒钟的时间差异也会影响烹调效果。如果时间的掌握不是十分有把握,可参考表中的烹饪时间,先用较短的时间试一下,如不熟,再继续加热;如一开始就加热过度,食物成脱水状态就无法补救了。

(二)微波烹饪技艺

1、食物的初加工及性状

(1)食物初温。食物的本身温度越高,烹调时间就越短;夏天加热时间较冬天为短。

(2)食物加工的大小及形状。小块食物比大块食物烹调快,最好将食物切成5厘米以下的小块,即可缩短烹饪时间。

当然在需要烹调大块烤肉和整体家禽时，食物尺寸超过微波穿透深度，其中心就要靠热传递来完成烹调。因此要充分利用停机搁置的方法来对其中心加热。延长微波加热时间的做法，会导制烹饪过度。

食品形状越规则，微波加热越均匀。形状不规则的食物，若不注意技艺，就会导致较薄、较细的部分加快而过火或烤干，较厚的部分还没熟透。一般情况下，应将食物切成大小适宜、形状均匀的片或块。对形状不规则食物，应将其较厚部分朝容器边缘；较薄部分向容器的中心排盘，可减少加热的不均匀。

(3)食物量的调整。食物量与加热时间成正比。通常食物的量加倍时，烹调时间约增加原来时间的一半。如用一个最佳加工量为1000W的微波炉单独烧一块500克的肉需要4.2分钟，而烤两块500克的肉只需6.5分钟。总之，加热过多过少的食物都会浪费能量。500瓦左右的微波炉加工量就相对适合小家庭使用。

(4)食物的密度。烹饪浓稠致密的食物较多孔疏松的食物，加热所需时间要长。如同量的肉块和肉饼比较，前者所须时间长。烹调带骨的肉类时，加热不均匀表现明显：如鸡腿，其骨头附近的肉就熟得慢一些。这是因为骨头的微波吸收性能不好，需要搁置通过热传导加热。

(5)食物的含水量。一般来说，含水量高的食物，更易吸收较多的微波，烹饪时间较含水量低的要短。新鲜的食物水份较多，吸热快，烹调时间较短，应尽量避免或少加水烹调。如烹调新鲜蔬菜就不必加水。

(6)食物的含脂肪量。微波烹饪肉类时，应尽量采用肥瘦

均匀分布或瘦肉，加热时间就较快短，而且均匀，肉也嫩。烹饪大块肥肉或盘内留有油汁，因脂肪易吸热，结果导致受热不均，常有瘦肉未熟肥肉部分却已经炸出很多的油，效果不好。

(7)食物的比热。比热是确定烹饪时间的一个重要因素。不同的食物温升一定时，比热大的食物烹饪时间要比比热小的食物长一些。如水的比热是1，肥肉的比热约0.5，在同样重量等条件相同情况下，肥肉的加热速度可比水快1倍。

2、烹调容器的选用及食物的排列

(1)容器的材料、大小、形状——一般而言，浅而圆直边的容器装食物，加热较快且均匀，应优先选用。

(2)食物的排列方式——由于微波对外围的食物加热较快，所以要把厚实粗大部分向外，细小部分排在容器中间并放射状置于盘中，以便让不易熟的厚部分多吸收微波能量；另外，在同时烹调多件食物时，应将其沿盘外侧环形排置，彼此间留有一定的间距，让微波均匀地从各个方向进入食物，达到加热均匀的效果。不应随便重叠堆放。

3、烹饪过程中的技术操作

(1)铝箔纸的使用：烹调鸡、鱼或方蛋糕等食品时，其鸡翅尖、鸡胸骨或鱼头、鱼尾部或蛋糕的角端等部位易于烹调过度，要求用能反射微波的铝纸遮裹，可达到烹调均匀、形色美观的目的。不过要注意铝溶金属不可触碰或太近炉膛内壁，以免引起火花。无铝箔纸时，把调味汁涂在肉类表面也能防止烤干、烤焦的遮裹作用。

(2)器皿盖或保鲜膜封盖、蒸、煮、炖食物和炒蔬菜时，为保持食物原汁原味，防止水分过多蒸发，加快烹饪速度，应使用器皿盖或保鲜膜封盖容器。但封盖上应有透气孔或透气

缝，不可密封。使用保鲜膜较用瓷盖更为方便，效果也好些。煎、炸食物时，为保持其酥脆，则不必封盖。为防止烹饪食物的脏污，也可用蜡纸加以封盖。

(3)纸巾、布巾的使用　烹饪烘烤面包、饼干或粘有面包粉面包屑的鸡肉片、猪肉片时，用纸巾垫在其食物底下，纸巾可吸去转盘与食物之间的积贮水蒸汽，起到保持食物表面干燥、松脆的作用。做馒头、糕饼时，可用湿纱布或纸巾封盖或包卷，以防水分蒸发和粘糯。

(4)一两次搅拌　烹饪汤类、糊状食物时，中途应用汤匙从外向内搅拌一至二次，可使之受热均匀，加快烹饪速度。不必担心烤焦粘底。

(5)中途翻转　烹饪肉片、牛排等大小厚薄适当的食物时，中途应翻转一次，可使加热迅速均匀。烹饪整只家禽、大块烤肉等大件食物时，就必须四方位翻新。

(6)中途叠置　烹饪满装在盘内的食物(如肉圆、肉块等)时，因相互叠置较严重，不便翻炒，中途应对上下层叠置、中心部和边缘部的搁置作相互调换，以使受热均匀。

4、微波烹调结束的操作

(1)停机搁置　微波烹饪的热量产生于食物本身内部，即使停止微波加热，食物仍可利用自身内部的余热靠传导作用继续烹饪熟透。尤其是烹饪密度大而不均、体积较大、份量多的食物以及解冻食物时，因微波加热无法穿透食物中心，其中心部分仅靠热传导烹饪，停止微波烹饪后，经过一定时间的搁置，靠充分的热传导熟透食物是必要的。既节约了微波加热时间和电量，又烹饪均匀。所谓搁置，是指停止烹饪后，食物继续留存微波炉中或取出后食物仍呈密封状搁置 5 分钟左

右，再食用。

(2)添配　微波烹调因表面温度较低，难于使食物表面产生焦黄诱人的外观，为增加其烘烤风味，提高食物的色、香、味，在烹饪完毕时，可采用添配的办法，烹饪家禽肉类后，可浇上融化奶油或调味汁于面上，再撒点辣椒粉、干肉卤或面包屑等；烘烤面包和蛋糕后，可撒些糖粉或盖帽配料；烘炖肉类后，可撒点搓碎的干酪和面包屑。

(二)微波烹饪的基本方法

用微波炉可烹调数百种东方菜，从最简单的家常菜至最复杂的宴席菜，但它却只耗少过一半一般烹饪法所需的时间。微波炉基本上可以胜任一般烹饪法中所有的烹饪形式。根据操作方法和传热的不同可分：

1、炒

微波炉是将原料加工成片、条、丝、丁等小型均匀的炒料，放人已高功率预热的油锅内(先加几汤勺油)，加盖高功率烹调。因汁少，以油传热，烹调时间就应短，即"旺火快速操作"的特点。中途加人配料或人调味汁。应注意：预热油时，可过长时间加热，否则油温难控制。除了炒加工外，其他可采用烹饪中加人熟油(或沙拉油)的方法，其菜特点：少汁、质地嫩脆，口味鲜香。

2、烧、煮、炖

烧、煮、炖三者方法是基本相同，仅汤汁多少，稠浓之差异。

烧就是加少量油高功率爆炒原料，再加调味品，添好汤

汁，中功率烹调。因汁多，需长时间烹调，最后高功率上稠浓汤汁。其菜特点：色泽美观，质地酥烂，鲜香醇厚。

煮、炖就是原料和多量汤或水，加盖高功率煮沸，再以中功率久煮至酥烂。其菜特点：有汤有菜、原料酥烂、汤汁不腻、鲜香味美。

微波炉烹饪较适宜上述烹饪法，主料最好先加火，如肉类、家禽类先用高功率油爆一下后再炖煮，最后加入调味汁液。

3、蒸

微波炉烹饪比较适宜蒸制，其菜肴具有保持原汁原味，减少养分散失，保持原料固有形态的特点。因其制作方法简便，功率易于掌握，所以无论在饮食业或在家庭中，用微波炉蒸这一新颖烹饪法比较普遍，制作的菜肴也很多。

微波炉蒸是将原料盛于微波炉专用容器中，加调味料或再加汤（或清水），加盖烹饪，应注意：微波炉蒸为保持湿度和蒸汽，必须加盖或保鲜膜遮住（留气孔）；掌握好火力和时间；充分利用搁置自焖的方法，保持食物的鲜嫩。

4、烤、煎、炸

传统烤是把腌渍或初步熟处理的原料入烤炉，利用辐射热烤熟。微波烹饪的最大缺点就是无法烤香和烤焦黄食物。为补充和增强微波烹调的常规功能。特设具有某种功能的微波附件和带有烘烤功能的微波炉如下：

（1）带烧烤功能的微波炉具有将食物微波煮熟和烧烤的功能。通常在微波烹饪食物一半时间后，再使用微波炉中附加的加热器同时把食物烤黄、烤香。但必须注意使用既能耐微波加热又耐烘烤高温的容器。

(2)烤盘具有煎、炒、炸食物产生焦黄的表面功能。此种烤盘的外部及底面部涂有一种可以吸收微波产生高温的物质，在烹调中能将食物表面烤成焦黄的酥脆状态。使用要点：先把烤盘放入微波炉里，高功率预热2分钟，然后加油3～4汤勺，再用高功率预热2分钟，煮滚生油后即可煎、炒及炸食物。应该注意：烤盘第一次使用预热时间为连续第二次使用以后的2倍；且第一次使用预热时间不得超过8分钟。烤盘的预加热时间取决于食物种类、烤盘大小、材料和微波炉功率(具体见烤盘说明书)。常用烤盘烤牛肉、煎猪扒(或牛扒、鱼)、煎鸡蛋、烤三明治、油煎煎饼等，烹调后的这些食品具有诱人的色、香、味，另外，烤盘用完后，可用洗洁精或肥皂水清洗，切不可刮伤烤盘底部。

(3)坑盘和盛架，可将全鸡或全鸭等大块肉类食品在微波炉中正确放置，烹调出来的油脂和血水不会浸着肉食，以提高烹调均匀效果。也可在盛器底上放几根竹筷(或三角架)，将食物架起，效果同上。为保持酥脆，不应加盖烹调，另外涂一层易酥脆、诱人的调料。为防汁溅，可用纸巾遮挡。

炸、烤、煎主料前，先腌制调味，上粉或上浆，选用深色调料为好，能烘烤出焦黄诱人的色泽外观。食物形状不规则时，可用铝箔包住易烹调过度的窄小部位(如鸡翅尖、鱼头尾)再烤。烹调中途，食物必须翻转、涂油几次。其菜特点：外焦香里鲜嫩。

5、微波解冻

冰冻食物，在加工烹调前，必先行解冻。微波炉可谓冰箱的“伴侣”，其解冻食物，特别是肉类食物，不仅快速方便，而且效果好，不失去鲜美汁液与肉味。

所有型号微波炉大多有独立解冻档或中低档专用于解冻。其解冻原理，就是微波透过冰冻食物的表层产生热量并传导入食物中心。对于组织致密的食物或大块食物，微波解冻常会出现外热内冰的现象。因此，食物解冻到一定程度后，应将食物取出搁置或停止微波炉工作，让外部的热传入内部，继续解冻。一般搁置2分钟以上。另外解冻时需注意采用下列几项技巧。

(1)罩保鲜膜 冷冻食物剥去包装(尤其是箔片包装)，再用保鲜膜罩住热气。

(2)分割 解冻肉类等食物，达到1/3解冻时间时，可先将已解冻的部分分开或切下，以加快未解冻部分的解冻速度。

(3)翻转 达到一半解冻时间时，应进行翻扁平状肉块，尽量分开摆置。

解冻完了的肉类或家禽应是软而凉，但不冰冷，也无汁液溢出(鸡解冻后，可能有少量流出的体液)；鱼和蟹虾化冻结束时，应该是软的并略带冰冻取出；蔬菜和水果只要解冻到有点冰的程度就可取出静置。

(4)解冻时间

各种原料解冻时间可参考下表。

6、微波重新加热

微波炉回热食物，就可同刚烹饪好的食品一样美味可口。返热食物方法要点如下：

(1)微波炉返热熟食时间很短，从几十秒到几分钟，十分方便且保持原汁味。

(2)可用中高功率或中功率加热，以免高温抽干食物中的水分。

(3)返热烤过的食物，如汉堡包、香肠、三明治等，应适当控制时间，以秒计时，否则因加热时间过长而变味和变硬。

(4)隔夜或冷藏食物过于干燥，可加少量水分再加盖或包上玻璃纸返热。但返热当天煮好的食物，只要盖上膜保持原状即可。

(5)加热食物量多时，最好在加热中途搅拌或翻动一下。

(6)烧卖、包子、面包、蛋糕等点心，多次加热会发干，加热时应包上保鲜膜或加盖。

(7)各种食物温热时间可参考表

表　各种食物温热时间表

食物名称	份量(克)	温热时间
冷饭	130	约 50 秒
炒饭	250	约 2 分钟
酒(连瓶)	180 毫升	约 1 分钟
牛奶	200 毫升	约 1 分 30 秒
烤鱼(煎鱼)	80(1 片)	约 1 分种
汉堡包	80(1 个)	约 1 分钟
炒蔬菜	200(1 人份)	约 2 分钟
炒面	250	约 2 分钟
炸肉类	150	约 1 分钟
炸鸡	150(1 人份)	约 1 分 20 秒

表 输出功率与功率强度对照表

烹调名称	功率(W)	强度(%)	效 果
煮 HIGH	700	100	烹调强度大、较鲜嫩食品，煮沸开水。加热不含牛奶的饮料。
煎 SAUTE	630	90	类似上述功能，可互用、可烹调鱼类。
返热 REHEAT	560	80	返热食物(包括罐头食品)；奶油类和蛋类用较低火力。
烤 MED~HIGH	490	60	用途广、可烹煮各种食物。
炫 BAKE	420	60	制作面包类食品。
焖 BRAISE	280	40	与炖相近，强度较小。
解冻 DEFROST	210	30	快速将冰冻食物解冻。
温热 LOW	140	20	保温软化奶油，使面团发酵膨胀。
保温 WARM	70	10	食物保温，软化冰淇淋，发酵。

注：机械微波炉旋钮上，直接标着"功率"档次 100 瓦、200 瓦、300 瓦、400 瓦、500 瓦等五档；有的写着："保温"、"解冻"、"低"、"中"、"高"。

表 微波炉烹调时间参考表(630W)

食物种类	食物量(千克)	预加工	烹调时间(分钟)	效果
猪肉	1	切块	9	熟
猪排骨	1	切块	10.5	熟
猪肘子	1	切块	16	肉脱骨
牛肉	1	切块	11	熟
牛肉	1	切块	6.5	刚熟
家禽	1.2	整只	17	肉脱骨
家禽	1.2	切块	12	熟
鲜鱼	1	整条	10	熟
马铃薯	1	开半	13	熟
菜花	1	切块	11.5	熟
萝卜	1	切块	9	熟
黄豆	1	水浸	8	熟
米面制品	1	和水	6	熟

表 各种原料解冻时间表

原料	份量(克)	解冻时间
绞肉	200	约 5 分钟
薄猪肉片	200	约 4 分钟
猪排骨	250	约 6 分钟
牛肉块	200	约 4 分 30 秒
鸡肉片	250	约 6 分 30 秒
带骨的鸡腿肉	150	约 5 分 30 秒
整鸡	1400	约 20 分钟
火腿(切片)	200	约 3 分 45 秒
生鱼片	200	约 4 分～4 分 30 秒
鲤鱼	300	约 6 分钟
大虾	200	约 3 分钟
菠菜	200	约 2 分 30 秒
花椰菜	200	约 1 分 40 秒

五、家庭常用微波食谱

(一)肉食类

青椒塞肉

原料:青椒 200 克,猪肉糜 150 克。

调料:色拉油 2 汤匙,料酒 1 汤匙,酱油半汤匙,淀粉 2 茶匙,盐、味精各 1 茶匙,葱末、姜末适量。

做法:1、将肉糜用全部调料拌匀做成肉馅。

2、将青椒去心洗净,把拌好的肉馅塞在青椒内。

3、将装好肉馅的青椒置于盘中排好,罩上保鲜膜(留疏气孔),高火烹调 5 分钟即可。

特点:色泽鲜艳,香味浓郁。

胡萝卜肉丝

原料:胡萝卜 200 克,猪肉丝 150 克。

调料:酱油 1 汤匙,料酒 1 汤匙,色拉油 3 汤匙,淀粉 2 茶匙,盐、味精各 1 茶匙,葱花适量。

做法:1、将肉丝与 2 汤匙色拉油,半茶匙盐以及酱油、料酒、

淀粉等调料拌匀,腌5分钟。

2、将胡萝卜洗净切丝,撒盐拌匀。

3、将胡萝卜丝、肉丝以及葱花混合淋上1汤匙色拉油拌匀。

4、装盘,高火烹调10分钟,中途搅拌一次即可。

特点:味香,肉嫩。

菜花肉片

原料:菜花200克,猪肉片150克。

调料:色拉油2汤匙,料酒1汤匙,酱油1汤匙,淀粉2茶匙,盐、味精各1茶匙。

做法:1、将肉片用料酒、酱油、盐、淀粉拌和均匀,腌5分钟。

2、将菜花洗净,剥成小块,用开水泡烫后,再同肉片一起拌和并加盐,味精和色拉油。

3、装盘,高火烹调4分钟,中间翻拌一次即可。

特点:色泽鲜艳,肉嫩菜脆。

榨菜肉丝

原料:榨菜200克,猪肉丝150克。

调料:酱油1汤匙,料酒1汤匙,色拉油3汤匙,淀粉2茶匙,盐、味精各1茶匙,葱花适量。

做法:1、将猪肉丝与2汤匙色拉油、半茶匙盐以及酱油、料酒、淀粉等调拌匀,腌5分钟。

2、将榨菜洗净切丝。

3、将榨菜丝、肉丝、味精及葱花混合，淋上 1 汤匙色拉油拌匀。4、装盘，罩上保鲜膜（留疏气孔），高火烹调 5 分钟，中间搅拌一次即可。

特点：肉嫩菜脆。

蒜苔肉丝

原料：蒜苔 250 克，猪肉丝 150 克。

调料：酱油、料酒各 1 汤匙，色拉油 3 汤匙，淀粉 2 茶匙，盐、味精各 1 茶匙，葱花适量。

做法：1、将猪肉丝与 2 汤匙色拉油以及酱油、料酒、淀粉等调料拌匀，腌 5 分钟。

2、将蒜苔去头尾洗净，切成寸长段，与盐混合拌匀。

3、将肉丝、蒜苔段及味精、葱花、色拉油混合拌匀。

4、装盘，罩上保鲜膜（留疏气孔），高火烹调 4 分钟，中间搅拌一次即可。

特点：色泽鲜艳，香脆可口。

芹菜牛肉丝

原料：芹菜 200 克，牛肉 150 克。

调料：色拉油 3 汤匙，料酒 1 汤匙，盐、味精各 1 茶匙，淀粉 2 茶匙。

做法：1、将牛肉切丝用清水漂去血水，与 2 汤匙色拉油、淀粉、料酒拌匀，腌 5 分钟。

2、芹菜去叶洗净，用开水泡烫一下，即捞出备用。

3、将芹菜、牛肉丝混合，加色拉油、盐、味精等调料拌匀。

4、装盘、罩上保鲜膜（留疏气孔），高火烹调4分钟，中间搅拌一次即可。

特点：色泽翠绿，肉嫩菜香。

海带绞肉

原料：海带200克，优质猪绞肉250克，鸡蛋1个。

调料：色拉油3汤匙，料酒2汤匙，酱油1汤匙，淀粉2茶匙，盐1茶匙，味精2茶匙，葱末、姜粉适量。

做法：1、将全部调料加入绞肉中，打入鸡蛋（只要蛋清），搅拌均匀。

2、将发好的海带洗净，平铺在桌子上，涂上调好的猪绞肉，卷成肉卷。

3、外面再卷一层保鲜膜，放入微波炉中，高火加热4分钟。

4、取出切成片，置于盘中，即可食用。

特点：肉嫩清香。

红烧肉

原料：五花肉900克

调料：(A)葱6段，姜4片，油3汤勺。(B)酱油3/4杯，砂糖1汤勺。

做法：1、洗净五花肉，切成3厘米见方的块。

2、取一锅，放入 A 料，以微波高段火力爆香 3 分钟，再放入五花肉及 B 料，加盖，以微波高段火力煮 10 分钟，再以微波 50% 火力炖 20 分钟即可。

特点：肉质肥嫩，浓香味甜。

注：不适宜食用五花肉者，可以用梅花肉或猪的后腿肉代替。烹调中可搅拌数次，使其颜色、味道更均匀。

洋葱猪排

原料：大排骨肉 600 克，洋葱 1 只。

调料：(A)酱油 6 大匙，糖 1 大匙，嫩肉粉半匙，水 2 大匙，酒 1 大匙，白胡椒粉少许。

(B)水 3 大匙，酱油 1 大匙，香油少许。

(C)玉米粉 5 大匙，沙拉油 5 大匙。

做法：1、大排骨切片，以刀背拍松，放于大碗中，加入调味料(A)，搅拌均匀腌 10 分钟，再加入沙拉油 2 大匙，拌匀。洋葱洗净切丝备用。

2、在一盘中，将洋葱丝置于盘中，加油 3 大匙，以强功率爆香 3 分钟备用。

3、肉片蘸上玉米粉，铺在洋葱丝上，将调味料(B)调匀淋在肉片上，覆上微波薄膜，以强功率烹调 5 分钟即可。

豉汁排骨

原料：小排骨 900 克。

调料:(A)沙拉油 2 大匙,豆豉 2 大匙,葱 5 段,姜 4 片,辣椒粒 2 大匙;

(B)酱油 3 大匙,冰糖 1 大匙,酒 1 匙,半杯水;

(C)玉米粉 5 大匙。

做法:1、小排骨洗净,剁成 3 厘米见方的小块,蘸上玉米粉备用。

2、取一碗,放入调味料(A),以强功率爆香 2 分 30 秒钟,取出后加入调料(B),调匀后备用。

3、取一深盘,将小排骨放入,淋上调味料,覆上微波薄膜,以强功率烹调 10 分钟,再以中功率烹调 20 分钟,最后挑出葱段、姜片即可。

蒜泥白肉

原料:五花肉 600 克。

调料:(A)葱 6 段,姜 4 片,酒 3 汤勺。(B)酱油膏 2 汤勺,蒜泥 2 汤勺,凉开水 1 汤勺,醋 1 茶勺,香油 1 茶勺。

做法:1、肉洗净,擦干,置大碗中,加 A 料,腌 10 分钟。

2、取一大盘,放入肉,覆耐热保鲜胶膜,以微波高段火力蒸 7 分钟,取出切薄片装盘,淋上调匀的 B 料即可。

特点:肉质酥烂,蒜香味醇。

洋葱猪排

原料:猪通脊肉(或猪瘦肉)600 克,洋葱 150 克,玉米粉(或面

粉)5汤勺。

调料:(A)酱油6汤勺,糖1汤勺,味精1/2茶勺,水2汤勺,酒1汤勺,白胡椒粉1/4茶勺。(B)水3汤勺,辣酱油1汤勺,香油少许。油5汤勺。

做法:1、猪通脊肉洗净切片(不要太薄),用刀背或木棰拍松,置大碗中,加入A料,搅匀腌10分钟,再加入油2汤勺,拌匀;洋葱洗净切丝备用。

2、取一盘,将洋葱丝置于盘中,加油3汤勺,以微波高段火力爆香3分钟备用。

3、肉片以玉米粉粘裹,铺在洋葱丝上,将调匀的B料淋在肉片上,覆胶膜,以微波高段火力烹调5分钟即可。

特点:色泽红而淡黄,香嫩不腻,咸鲜适口

回锅肉

原料:猪腿肉200克,五香豆干2块,青辣椒1个,红辣椒2个。

调料:(A)酒1匙,盐半匙,葱2支,姜3片。

(B)甜面酱2匙,辣豆瓣酱1匙,酱油1匙,糖2匙,酒1匙,水1匙;

(C)蒜末1匙;

(D)油1.5。

做法:1、猪肉整块抹上调味料(A),覆上微波薄膜,以强功率加热4分钟,取出待凉,切薄片。豆干切斜薄片,青辣椒、红辣椒切小块。

2、容器内放油及调味料(C),以强功率加热2分钟,再

放入其它材料及调味料(B)拌匀,再用强功率加热4分钟即可。

家常卤肉

原料:五花肉250克,油豆腐250克,中等胡萝卜1条,中等马铃薯2只,葱数段,姜7~8片,红辣椒1根,八角1粒。

调料:酒3大匙,冰糖125克,酱油1杯,热水1.5杯,盐1小匙。

做法:1、五花肉洗净、剁块,胡萝卜、马铃薯去皮、切块,红辣椒切段

2、将肉、胡萝卜、马铃薯、葱、姜装入大碗加盖,以强功率爆炒10分钟。

3、剩余材料与调味料一并加入爆炒好的材料内,加盖,再以强功率滚10分钟,然后用中功率焖煮12分钟即可。

梅菜扣肉

原料:五花肉600克,梅干菜200克,葱3根,姜数片。

调料:(A)糖2大匙,味精1匙,酒1.5大匙,酱油半杯,油2大匙,热水1杯;(B)盐1匙。

做法:1、五花肉宽7~8厘米,抹上盐并加适量葱、姜、酒、覆上微波薄膜,用强功率煮8分钟后,切成0.5厘米厚的薄片。

2、梅干菜用温水充分漂洗干净后,加热水浸泡10分

钟,稍微挤干、切碎,与肉片一起调入调味料(A)及肉汁拌匀,加盖,用强功率煮8分钟,再用中功率煮12分钟即可。

笋尖焖肉

原料:笋3只(约250克),五花肉250克,红糟豆腐乳2块,蒜头2粒。

调料:(A)盐1匙,味精1匙,酒1大匙,糖1大匙;
(B)酱油5大匙。

做法:1、笋去壳切滚刀块,放入袋中,以强功率煮4分钟至熟。
2、五花肉切约2厘米见方的块肉,拌入蒜末及酱油3大匙。
3、取一深盘,加入笋尖、五花肉、搅碎的豆腐乳、2大匙酱油及调味料(A)拌匀后,覆上微波薄膜,以强功率煮8分钟即可。

粉蒸排骨

原料:小排骨900克,蒸肉粉1.5杯,红心甘薯2条,香菇1朵。

调料:(A)葱5段,姜5片,冰糖1大匙,酱油2大匙,酒1大匙,甜面酱1大匙,麻油半大匙;
(B)清水半杯,沙拉油半大匙。

做法:1、选用略带肥肉的小排骨剁成3厘米小块,将水擦干,

放于深碗中，用调匀的调味料(A)腌30分钟后，再揉上蒸肉粉。腌汁留用。

2、甘薯去皮，切滚刀块，香菇用水泡软备用。

3、在抹上一层油的大碗中，放香菇于碗底，将小排骨排在周边，中间填入甘薯，最后将腌汁和清水调匀淋上，加盖，以强功率蒸20分钟，取出倒扣于盘中即可。

高升排骨

原料：小排骨600克，豆苗600克

调料：(A)酒1大匙，糖2大匙，醋3大匙，酱油4大匙，水5大匙；

(B)猪油4大匙。

做法：1、排骨切2厘米见方的小块，加入调味料(A)，入锅覆盖，置备用。

2、碗豆苗取较嫩部分洗净，装入袋中，加油及少许盐，味精，放于下层，与排骨一起用强功率煮9分钟，豆苗拿出装盘、垫底，排骨则去盖再以强功率煮8分钟之后，连汤汁一起倒入豆苗上即可。

烤肉串

原料：猪里脊肉200克，长竹签10根。

调料：酱油1汤匙，料酒1汤匙，淀粉2茶匙，白糖、盐、味精各1茶匙，胡椒粉半茶匙，色拉油2汤匙。

做法：1、将肉洗净，切成4平方厘米左右的薄片，用刀背将肉

片拍松后与调料混合拌匀，腌5分钟。

2、将肉片用竹签串起，淋上色拉油，置于盘中，用高火烤3分钟，翻面后再烤2分钟即可。

特点：色泽油亮，脆嫩香甜。

炸猪排

原料：猪排250克(切段小排骨)，鸡蛋1个。

调料：料酒1汤匙，盐、味精各1茶匙，胡椒粉半茶匙，面包粉2汤匙，色拉油200克。

做法：1、将鸡蛋打散，用蛋清拌入调料，将猪排洗净，放入调料，用手搓捏匀，腌制10分钟后，拍上面包粉。

2、将色拉油倒入底较深的大盘，用高火加热3～5分钟(注意观察油温，避免油过热着火)，取出盘子，逐一投入猪排，用高火烹饪约2分钟，猪排浮起呈金黄色，将排骨翻转后，中火加热约1分钟，用漏勺捞起装盘即可。

特点：外脆里嫩，香酥微辣。

糖醋排骨

原料：小排骨400克。

调料：1、酱油2汤匙，姜4片，料酒1汤匙。

2、番茄酱1汤匙，酱油、醋各1汤匙，白糖2汤匙，淀粉2匙，味精1茶匙，盐半茶匙。

3、色拉油2汤匙。

做法:1、将排骨洗净,切成3厘米小方块,与调料1拌匀,腌10分钟。
2、将排骨装盘,淋色拉油并拌匀,加盖高火烹调5分钟。
3、取出盘子,将调料2混合拌匀,淋入排骨中,并搅拌均匀,加盖高火烹调2分钟即可。

特点:色泽棕红,酥烂脱骨,酸甜可口。

红烧四喜丸子

原料:猪肉末300克,青菜150克。

调料:1、酱油、料酒各1汤匙,淀粉4茶匙,味精、盐、姜末各1茶匙,香油半汤匙。
2、色拉油3汤匙,味精1茶匙,白糖1茶匙,高汤半杯。

做法:1、将猪肉末和调料1搅拌均匀,做成四只大丸子。
2、取大盆,将调料2混合搅拌均匀,放入丸子,罩上保鲜膜(留疏气孔),高火烹调6分钟后,倒出剩汁。
3、将青菜去掉黄叶洗净,切成大段,放入盘中,加适量盐、味精、色拉油以及剩汁拌匀,摆放于盘周围,将四只大丸子摆放在盘中间,罩上保鲜膜,高火烹调2分钟即可。

特点:味香醇,肉酥嫩。

珍珠丸子

原料:猪肉末250克,糯米50克。

调料:1、酱油、料酒各1汤匙,香油半汤匙,盐、姜末、味精各1茶匙,淀粉4茶匙。

2、辣椒油、椒盐、胡椒粉适量,水半杯。

做法:1、将糯米浸泡3小时,捞出沥干,用擀面杖擀碎备用。

2、将肉末与调料1混合搅拌均匀,用手挤成大小相同的球形丸子20个。

3、用丸子滚粘碎糯米。

4、盛有少量水的盘中摆好肉丸子;罩上保鲜膜(留疏气孔),高火烹调6分钟。

5、将已熟的丸子撒上适当辣椒油、椒盐、胡椒粉即可食用。

特点:肉味浓香不腻。

香酥里脊

原料:猪里脊肉250克,鸡蛋1个。

调料:1、料酒1汤匙,酱油半汤匙,香油半汤匙,盐、味精各1茶匙。

2、淀粉2汤匙,面包渣2汤匙,色拉油3汤匙,香茄酱1汤匙。

做法:1、将里脊肉洗净切成3平方厘米片状,放入调料1中拌匀,腌5分钟。

2、将鸡蛋置于碗中打散,搅拌均匀。

3、将里脊肉片先沾上淀粉,再粘鸡蛋液,最后粘上面包渣,放入盘中摆好。

4、淋上色拉油,加盖,高火烹调5分钟。

5、取出盘子，加入番茄酱拌匀，加盖高火烹调2分钟即可食用。

特点：味香美，肉不腻。

京酱肉丝

原料：瘦肉丝250克，豆腐皮2张。

调料：色拉油2汤匙，酱油1汤匙，料酒1汤匙，盐、白糖、味精各1茶匙，淀粉2茶匙，姜末1茶匙，葱丝适量。

做法：1、将豆腐皮洗净切成长宽均为7～8厘米的方块，叠放在小盘中，罩上保鲜膜（留疏气孔），高火加热1分钟，放凉备用。

2、将瘦肉丝加入调料拌匀，腌5分钟。

3、将腌好的肉丝装盘，高火烹调4分钟，取出盘将葱丝撒在肉丝表面，高火烹调30秒钟。

4、将盘子取出，把方形豆腐皮摆在盘子周围即可食用。

特点：色泽酱红，肉嫩皮筋。

碧绿腰花

原料：猪腰1对，青椒1个，胡萝卜1/2条。

调料：(A)葱1段，姜3片，酒1汤勺，油3汤勺。

(B)盐、味精1/2茶勺，酱油、干淀粉各1汤勺，香油1茶勺，热水3汤勺。

做法：1、猪腰洗净，反面刻花后切片，加入(A)料，加盖高功率4分钟。

2、胡萝卜、青椒切片与猪腰拌匀，加入(B)料，加盖高功率2分钟即可。

特点：腰子酥嫩，汤汁味鲜。

香菇肉丸

原料：香菇8朵，虾100克，绞猪肉200克。

调料：(A)蛋白1个，干淀粉1汤勺，盐、姜汁各少许，酒1茶勺。

(B)高汤半杯，盐、糖、湿淀粉各半茶勺。湿淀粉适量。

做法：1、温水泡软香菇，去蒂洗净，撒上干淀粉；虾洗净晾干，剁碎成泥。

2、绞猪肉与虾泥加调料(A)混匀，分成8等份，塞于香菇上，排在盘中，加盖高功率加热4分30秒。

3、(B)料高功率加热1分钟，加湿淀粉，再加热30秒钟，取出，淋在香菇肉丸上即可。

特点：滑润爽口，虾香鲜美。

蚝油牛肉

原料：牛肉200克，青椒70克，笋(罐头装)1根，香菇2朵，油4汤勺，淀粉1茶勺。

调料：(A)酒1汤勺，酱油1茶勺，姜汁少许。(B)蚝油2汤勺，糖、蒜片各1茶勺，酒、葱末各1汤勺。

做法：1、牛肉切适当大小的片、加(A)料腌20分钟；香菇泡软去蒂切小片，青椒切大块；笋切片。

2、牛肉片抹涂淀粉,加 2 汤勺油,加盖高功率加热 1 分钟。

3、葱、蒜、青椒、笋和香菇放入另一盘中,加入余下油,同功率加热 1 分钟 30 秒,加调料(B),再拌入牛肉片,高功率加热 1 分半钟即可。

特点:浓质香厚,肉质鲜嫩。

咖喱牛肉

原料:牛肉 250 克,洋葱(切丁)半个,胡萝卜(切丁)1 条,马铃薯(切丁)1 个,青豆仁 20 克。

调料:(A)咖哩粉 1 包,淀粉 1 汤勺,温水 5 汤勺,糖 1 茶勺,味精半茶勺,盐少许。油 3 汤勺,酱油 1 汤勺,胡椒粉半茶勺,盐少许。

做法:1、牛肉洗净切丁,用油、酱油、盐、胡椒粉腌泡 15 分钟后,高功率加热 3 分钟。

2、马铃薯丁、胡萝卜丁、洋葱丁及青豆仁放一碗中,高功率加热 4 分钟。

3、将马铃薯丁等倒入熟牛肉丁料中,加入调料(A)搅匀,再高功率烹调 1 分钟即可。

特点:色泽浓黄,香辣可口。

东坡肉

原料:腌猪腿肉 450 克,青梗菜 350 克或去梗菠菜 250 克。

调料:焦盐胡椒粉少许,蒸肉汁半杯,淀粉 2 茶勺加水调匀备

用。

(A)酒 1 杯,八角 1 只,酱油 2 汤勺,胡椒粉 2 茶勺(或黑胡椒 1 茶勺),鲜桔皮或陈皮 2 茶勺。

(B)葱 1 根(切 5 厘米长备用),姜 5 片。

做法: 1、置腌肉块于开水锅中片刻,捞起擦干,均匀涂抹焦盐胡椒粉于其上,放入一较深的碗内,加入(A)料和(B)料,加盖高功率烹调 5 分钟,翻转,再高功率加盖加热 9 分钟。

2、取出切成厚片,排于盘中。

3、青梗(或菠菜)放入另一盘内,加盖高功率烹调 3 分钟,取出周围肉片排放整齐。

4、蒸肉汁加盖高功率预热 1 分钟,拌入淀粉,再加盖高功率加热 1 分钟,将其浓汁浇于肉片上,趁热食用。

特点: 肉质软香。

咸蛋肉饼

原料: 绞猪肉 600 克,生咸蛋 2 个,葱末 1 汤勺。

做法: 1、生咸蛋剥开,分蛋白 1 份、蛋黄 2 个备用。

2、将绞肉和葱末、生咸蛋白搅匀,揉成肉饼状,置盘中,再将 2 个蛋黄压扁分置肉饼上面,加盖中高功率蒸 15 分钟即可。

特点: 色泽油黄,咸嫩香口。

茄汁牛排

原料: 牛排 4 块(约 200 克),番茄(切碎)4 个,洋葱(切碎)1

个。

调料:茄汁1汤勺。紫苏1茶勺。油2汤勺。(A)白兰地酒1汤勺,盐1茶勺,胡椒粉1茶勺。(B)糖1汤勺,盐1茶勺,玉米粉1汤勺,胡椒粉半茶勺。香菜末1汤勺。

做法:1、煎盘涂油1汤勺,高功率预热5分钟,放入用(A)料调好味的牛排,每边煎透,用高功率每面再加热1分钟。

2、煎盘抹油1汤勺,高功率预热4分钟,加入洋葱、番茄爆炒,再高功率加热1分钟,加入(B)料,其中玉米粉需先用1/4杯开水调匀、紫苏及茄汁拌匀,高功率加热2分钟,取出淋在牛排面上。

3、撒上香菜末,搁置5分钟上桌。

特点:咸甜辣香,西式口味。

酱味牛肉

原料:黄牛腱肉1000克。

调料:(A)葱段1汤勺,姜6片,酱油5汤勺,酒2汤勺,味精、冰糖、花椒各2茶勺,辣椒5个,五香粉适量。热开水3杯。

做法:1、热开水,高功率加盖5分钟至沸,放入(A)料,加盖高功率烹调5分钟,制成酱汁。

2、牛腱肉放入酱汁,加盖高功率煮40分钟,取出切片,淋上酱汁即可。

特点:色红亮,汁浓郁,麻辣鲜香。

中式牛排

原料：牛肉2片(200克)，洋葱1/2个，胡萝卜1根(200克)，青花菜100克。

调料：(A)酱油1/2汤勺，酒1茶勺。(B)酱油1汤勺，糖1/2茶勺。酱油、淀粉、盐、油各适量。

做法：1、牛肉切小片，用A料腌20分钟，洋葱切薄片；胡萝卜切6厘米长段，再各顺切成6条；青花菜切小朵，泡入盐水。

2、牛肉加半茶勺淀粉，拌入1汤勺油，以微波90%火力加热1分30秒。

3、洋葱淋上1汤勺油，以微波90%火力加热2分30秒，拌入酱油，再加热1分钟。

4、胡萝卜加少许盐与2汤勺油，罩上膜，以微波90%火力加热4分钟；青花菜包膜，以微波90%火力加热1分钟，撒上盐。

5、调料B混匀，以微波90%火力爆香30秒，与洋葱一起淋在牛肉上，边饰胡萝卜、青花菜即可。

特点：色泽棕红油亮，香鲜软烂。

冬烩腰肺

原料：猪肺200克，猪腰2只，冬菇50克，冬笋100克，姜片、葱段、蒜末各少许。

调料：糖1/2茶勺，酱油3汤勺，胡椒粉、香油、淀粉、油各少

许，热水1/2杯。

做法：1、猪肺切片；猪腰开边，取出腰内白根，用清水浸泡1小时，沥干水分，放入酱油2汤勺，胡椒粉、香油、淀粉各少许，和猪肺一同拌匀，用热水略拌，盛起。

2、冬菇洗净浸软，冬笋切厚片，拌入酱油，糖、油各少许，放入耐热容器内加盖，入炉以高段火力煮3—4分钟。

3、将猪肺、猪腰、姜片、葱段、蒜末等一同放在冬菇、冬笋上面，加盖，再用高段火力煮2—3分钟，取出拌匀。

4、将调料混匀，以微波高段火力煮1分钟，淋在猪腰，猪肺上即成。

特点：腰肺软嫩，滋味浓香。

青椒肉片

原料：里脊肉2片(200克)，青椒3个(100克)

调料：(A)酱油1汤勺，酒1/2汤勺。(B)酱油3汤勺，酒1汤勺，糖1茶勺。葱1根，姜、油、盐各少许。

做法：1、里脊肉片混合调料A，腌泡30分钟入味；葱切段，姜切片。

2、晾干肉片汁液，放入葱、姜与1汤勺油，加盖，以微波90%火力加热2分钟，再混入调料B，再次加盖，以微波90%火力加热5分钟后翻过，继续加热3分钟。

3、青椒去子洗净，切7～8块，放入另一盘中，加少许盐与油，罩上保鲜膜，以微波90%火力加热1分30秒。

4、肉片切适当大小，与葱放入盘中，边饰青椒。

特点:肉嫩味醇,辣而不燥。

花开富贵

原料:绞猪肉 300 克,荸荠 180 克,香菇 4 朵,鸡蛋 1 个,胡萝卜 1 片,发菜 38 克,生菜 5 片,樱桃(装饰用)1 颗。

调料:(A)盐 1 茶勺,葱茸 1 汤勺,姜茸 1/2 汤勺,香油 1 茶勺,干淀粉 1 汤勺。(B)油 1 汤勺。

做法:1、烤锅抹油,以微波高段火力预热 3 分钟,倒入打散的蛋液,摊开成薄片,以 60% 火力煎 1 分钟备用。

2、荸荠洗净去皮,放入耐热袋,用刀背剁碎去水,取出;香菇用水泡软,去蒂切丁;发菜泡水 40 分钟备用。

3、绞肉、荸荠、香菇及 A 料,朝同一方向搅拌至有粘性。

4、取一碗,内壁涂油,铺上蛋皮,中间放 1 片胡萝卜,发菜拉开排成网格状,将拌好的绞肉填入,把多余的蛋皮向内折,覆盖胶膜,以 80% 火力蒸 10 分钟。

5、取一盘,边饰生菜,将肉馅倒扣,以蛋皮中心为圆心,用刀尖通过圆心轻划 4 条直径,将蛋皮自圆心朝外掀开,将樱桃放在中央即可。

特点:造型美观,色泽鲜艳,肉质香嫩。

黑玫瑰

原料:绞猪肉 375 克,紫菜 3 张,生咸蛋黄 3 个。

调料:盐 1/2 茶勺,白胡椒粉少许、干淀粉 3 汤勺,香油 1 茶勺,酱油 1 汤勺,葱花 1 茶勺。

做法：1、绞肉和全部调料拌匀，用手挤压成12个肉丸；每个蛋黄分成4等分备用。

2、每张紫菜切成4等片，包上肉丸成花朵状，上面放上1/4个蛋黄，置盘中，覆盖胶膜，以微波高段火力蒸8分钟即可。

特点：形色似黑玫瑰，肉丸肥嫩。

（二）蔬菜类

凉拌干丝

原料：干丝200克，芹菜（小的）3棵。

调料：盐少许，香油1茶勺、味精少许，辣油2茶勺，碱1粒（花生米粒大），热水适量。

做法：1、锅内盛3碗热水，加入碱，将干丝放入，以微波90%火力烫煮30秒，见干丝泛白、嫩滑时，用漏勺捞出冲洗冷水，置于碗内备用。

2、芹菜洗净切段，放上干丝，加盐、味精、香油、辣油拌匀，以微波90%火力烹调1分钟即可。

特点：绵软、味鲜辣香。

注：干丝（米粉或面）在碱水中煮烫时间不可过长，否则太烂。

翠玉黄瓜

原料:小黄瓜 250 克。

调料:盐 1/3 汤勺,白糖 1 汤勺半,醋 1 汤勺半,蒜末 1 茶勺,香油 1 汤勺,花椒数粒。

做法:1、黄瓜洗净,先分割成 4 段,再切成长条形,盛入碗内用盐腌 20 分钟,晾干水分。

2、将黄瓜条加入白糖、醋、盐、蒜末、花椒拌匀,以微波 90%火力加热 40 秒,再加入香油拌匀即可。

特点:甜里带咸,酸辣浓香。

素炒菠菜

原料:菠菜 300 克。

调料:蒜头 3 瓣,盐 1 茶勺,油 3 汤勺。

做法:1、蒜头拍松加油,高功率爆香 2 分 30 秒备用。

2、洗净菠菜,切段,放入耐热袋中,加盐及爆香的蒜头和油,袋口结起,高功率烹调 3 分钟,取出倒入盘中即可。

特点:色泽翠绿,蒜香菜嫩。

炒青菜

原料:青菜 250 克。

调料:色拉油 2 汤匙,盐 1 茶匙,味精 1 茶匙。

做法:1、将青菜洗净切块,用盐腌制 2 分钟,然后将色拉油,调料倒入菜中,搅拌均匀。

2、装入盘中,加盖用高火烹调 3 分钟,中间搅拌一次即可。

特点:色泽青绿,口味清爽。

醋溜白菜

原料:大白菜 250 克。

调料:色拉油 2 汤匙,盐 2 茶匙,味精 1 茶匙,糖 2 茶匙,醋 1 汤匙。

做法:1、将大白菜洗净,用刀斜切成 2～3 厘米宽,4～5 厘米长的小片,并放入盐腌制 5 分种。

2、将腌好的大白菜去水,加色拉油搅拌均匀,装入盘中,罩上保鲜膜(注意留有疏气孔),用高火烹调 4 分钟,中间搅拌一次。

3、取出盘子,去掉保鲜膜,加入适量的醋、味精、糖并搅拌,重新罩上保鲜膜,用高火烹调 1 分钟即可。

特点:酸甜爽口。

油焖茭白

原料:去皮茭白 250 克。

调料:色拉油 2 汤匙,味精 1 茶匙,糖 1 茶匙,盐 2 茶匙。

做法:1、将洗净的茭白切成短条状,用盐、糖、味精腌渍 5 分钟。

2、装入盘中，淋上色拉油，加盖用高火烹调 5 分钟即可。

特点：味香，鲜嫩。

炒油菜

原料：油菜 250 克。

调料：色拉油 2 汤匙，盐 1 茶匙，味精 1 茶匙。

做法：1、将油菜洗净切段，加入全部调料并搅拌均匀。

2、装入盘中，罩上保鲜膜（留疏气孔），高火烹调 2 分钟后，搅拌一次，再烹调 2 分钟即可

特点：鲜嫩、色绿。

炒莴笋

原料：去皮莴笋 250 克。

调料：色拉油 2 汤匙，葱 1 根，盐 1 茶匙，味精 1 茶匙。

做法：1、把莴笋洗净切片，用盐腌制 5 分钟，沥去盐水。将葱切成葱花备用。

2、将莴笋装入盘中，加入葱花、味精、色拉油，搅拌均匀。罩上保鲜膜（留疏气孔），高火烹调 3 分钟即可。

特点：香、脆、鲜。

菜心香菇

原料：水发香菇 100 克，青菜心 150 克。

调料:色拉油 2 汤匙,盐 1 茶匙,味精 2 茶匙,高汤(肉汤)1 杯。

做法:1、青菜心洗净用开水烫后,加盐、味精拌和,放入盘周围(菜头朝外)。

2、水发香菇洗后去根,放入碗中,倒入高汤用高火煮沸 1 分钟,捞出加入盐和味精,放入盘中间。

3、淋入色拉油后,罩上保鲜膜(留疏气孔),高火烹调 3 分钟即可。

翡翠白玉卷

原料:大白菜 600 克,菠菜 450 克。

调料:酱油膏 3 汤勺,糖 1 汤勺,醋、香油各 1 汤勺,凉开水适量。滚开水适量备用。

做法:1、大白菜叶摘下洗净,加盖高功率煮 6 分 30 秒。

2、洗净菠菜,加盖高功率煮 3 分 30 秒,取出冲滚开水。

3、取 2 片大白菜叶、部分重叠摊开一大片,将菠菜对折后放入卷起,逐个做好,切成长约 4 厘米的小段,置于盘中。

4、食前再粘取调匀的全部调料即可。

特点:菠菜翠绿,白菜玉白,色泽淡雅,风味宜人。

炒腰果

原料:腰果 250 克

调料:砂糖适量

做法:1、洗净腰果,晾干,拌入砂糖。
2、腰果摊平于浅碟上,高功率炒 8 分钟,中途每 2～3 分钟翻拌一次。

特点:香甜酥脆。

盐水蚕豆

原料:蚕豆 300 克。

调料:油、红糖均 2 汤勺,盐 1 茶勺,水半杯。

做法:1、蚕豆拌油,加盖高功率煮 4 分钟。
2、拌入余料,加盖高功率煮 3 分钟即可。

特点:色泽油黄,甜咸软爽。

炒四季豆

原料:四季豆 300 克,熟油 1 汤勺。

调料:盐 1 茶勺,味精半茶勺。

做法:1、四季豆撕筋洗净,切成 1 寸段,拌调料腌 15 分钟。
2、装盘淋油,加盖高功率炒 6 分钟,中途翻炒一次。

特点:碧绿、爽脆。

酱醋茄子

原料:茄子 400 克。

调料:酱油、醋各 2 汤勺,辣油,香油各 2 茶勺,花椒粉少量。

做法:1、茄子去蒂洗净,每条切对半。盐水浸泡去涩味。

2、挤去茄子水份,加盖高功率加热8分钟。

3、整齐地排于盘中,浇上调味汁,覆盖保鲜纸,冷藏食用。

特点:香酸麻辣,茄软味美。

玉树兰花

原料:苹果2个,小黄瓜1根,胡萝卜半条,虾300克。

调料:(A)油、水、盐、淀粉均1茶勺,胡椒粉少许。

(B)葱姜末2茶勺,油2汤勺。

(C)芝麻少许,沙拉酱5汤勺。

做法:1、虾去壳留尾,去泥肠,洗净后拌以(A)料腌10分钟。

2、苹果、胡萝卜、小黄瓜洗净去皮,切成0.5厘米宽的窄片。

3、(B)料高功率爆香2分30秒,放入虾仁、胡萝卜,加盖高功率烹调1分30秒。

4、取一盘,所有材料放入,并加入(C)料拌匀即可。

特点:五彩缤纷,爽嫩可口。

干贝玉片

原料:芥菜心600克,干贝5粒。

调料:姜汁1汤勺,盐半茶勺,酒半汤勺,湿淀粉、花生油均2汤勺,酒半汤勺,水半杯。

做法:1、干贝加水,加盖高功率煮5分钟,取出干贝撕丝,汁留用。

2、洗净芥菜心切成大块，放入耐热袋中，加油、袋口松扎起，高功率煮4分钟，取出浸于凉开水中，凉后晾干，排于盘中。

3、调匀半杯干贝汁、盐及酒、高功率煮3分钟，再加入干贝丝、姜汁及湿淀粉，高功率煮1分钟成芡汁，淋在芥菜心上即可。

特点：醇香味鲜，菜心爽嫩。

什锦沙拉

原料：胡萝卜1根，马铃薯2个，小黄瓜2根，火腿3片，鸡蛋1个。

调料：胡椒粉、糖、盐各1茶勺，沙拉酱适量。

做法：1、胡萝卜去皮洗净切丁；马铃薯洗净去皮，切薄片，用水泡10分钟，取出沥干；再将两者分别放入耐热袋中，高功率煮12分钟。

2、黄瓜切成丁，盐腌10分钟；火腿切成小丁；熟马铃薯压成泥。

3、蛋打入碗中，用牙签刺破蛋黄，高功率煮1分钟，蛋白切丁，蛋黄剁碎备用。

4、马铃薯泥拌入胡萝卜丁、黄瓜丁、火腿丁及蛋白丁，再加入其余调料拌匀，撒上碎蛋黄即可。

特点：简便早餐，色美味鲜，营养丰富。

奶油白菜

原料：大白菜500克，洋葱半个，里脊肉100克。

调料:(A)姜3片,盐、糖各1茶勺,水2汤勺。(B)面粉、炼乳各1汤勺,水2汤勺。(C)色拉油1汤勺,奶油2汤勺。

做法:1、白菜洗净切块;洋葱切丝;肉切片。

2、白菜与(A)料拌匀,加盖高功率烹调10分钟,沥干白菜,汁留用。

3、(C)料高功率加热2分钟,拌入洋葱高功率加热2分钟;再拌入(B)料与白菜汤汁,最后放入白菜与肉片,加盖高功率调5分钟。

特点:奶香浓郁,菜鲜肉嫩。

鱿鱼芹菜

原料:芹菜500克,鱿鱼100克,油2汤勺。

调料:蒜头10粒,酱油、醋、水各2茶勺,红辣椒(切段)1只,盐、味精各半茶勺。

做法:1、鱿鱼洗净划斜纹切片,芹菜去叶洗净切段。

2、油高功率预热2分钟,拌入所有材料,加盖高功率加热4分钟,中途需翻炒一次。

特点:口味多样,滑润清香。

蚝油芥蓝菜

原料:芥蓝菜450克。

调料:糖1茶勺,蚝油酱1汤勺,酱油膏1茶勺,高汤1汤勺,香油1茶勺。

做法:1、芥蓝菜洗净,将梗叶交错平摆,放入耐热袋中,袋口

结起(不要太紧),以微波高段火力煮 4 分钟,取出置于盘中。

2、取一碗,将全部调料调匀,淋在芥蓝菜上即可。

特点:鲜嫩爽滑,广东风味。

青椒炒花生

原料:青椒 2 个,生花生 75 克,里脊肉 150 克。

调料:(A)酱油 1 汤勺,干淀粉 0.5 汤勺,盐少许。油 3 汤勺,蒜头 3 瓣。

做法:1、里脊肉切成 1 厘米见方的小丁块,置于碗中,加入 A 料拌匀备用。

2、青椒洗净去籽切丁;蒜瓣洗净略拍去膜;花生洗净置于盘中,以微波高段火力炸 4 分钟(中途须搅拌),取出晾凉,去膜备用。

3、取一盘,放入肉丁和油,拌开后,加上蒜头,覆胶膜,以微波高段火力烹调 3 分钟,取出放入青椒丁和盐,加盖,再以微波高段火力烹调 3 分钟,撒上花生即可。

特点:色彩缤纷,油脆香辣。

糖汁莲藕

原料:莲藕 600 克,糯米 1/2 杯。

调料:糖 1 杯,水 1 杯,淀粉 2 汤勺。

做法:1、莲藕洗净削皮,依节切开。在离节约 2 厘米处切下一小段,作盖子用。

2、糯米洗净，灌入莲藕洞内，轻轻敲打，使糯米填满洞中，盖上盖子，用3根牙签把盖固定。

3、取有盖器皿，放入莲藕，加水，淹过莲藕，加盖，以微波高段火力煮30分钟，取出，将汁0分钟，取出切0.5厘米厚的圆片装盘。

4、倒出汁液，加入淀粉糊（加水1汤勺）拌匀，以微波高段火力煮3分钟，淋在糖藕上即可。

特点：莲藕粉嫩，汁稠，清甜可口。

四色素菜

原料：青江菜12棵，番茄3个，玉米笋24根，香菇10朵。

调料：(A)酱油1茶勺，糖1茶勺。(B)盐1茶勺，鸡晶1茶勺，白汤3/4杯，香油1茶勺。C：淀粉1汤勺，水1茶勺。水1/2杯，凉开水适量，油3汤勺。

做法：1、青江菜洗净，覆盖胶膜，放入耐热袋中，加油，松散地结起袋口，以微波高段火力煮6分钟，取出，用凉开水冲凉备用。

2、玉米笋洗净，放入耐热袋中，袋口松散结起，以微波高段火力煮5分钟取出，与青江菜相间围于盘的最外层。

3、番茄洗净，底部朝上轻划十字刀纹，放入另一盘中，覆盖胶膜，以微波高段火力煮6分钟，取出，撕去表皮，每个切成8等份，排盘于第二层。

4、香菇洗净后加水，以微波高段火力煮3分钟，取出去蒂，置于另一碗中，加上A料，调匀，覆盖胶膜，以微波

高段火力烹调 5 分钟，再取出摆于盘的内上层。

5、另取一碗，加入 B 料，以微波高段火力煮 3 分钟，取出加入 C 料，搅匀，以微波高段火力煮 1 分钟成芡汁，淋在四色素菜上即可。

特点：褐、红、黄、绿四色相间，美观诱人，味道多样。

丝瓜炒面筋

原料：丝瓜 2 条，罐头面筋 1 听。

调料：姜茸 1.5 汤勺，熟猪油 3 汤勺，盐 1 茶勺，味精少许。

做法：1、取一碗，放入姜茸，熟猪油和味精，以微波高段火力爆香 2 分 30 秒备用。

2、丝瓜洗净去皮，切滚刀块置于锅中，加入爆香过的调料、面筋、面筋罐头汁液和盐，加盖，以中高段火力烹调 6 分钟即可。

特点：金黄翠绿，味鲜软糯。

绿豆汁

原料：绿豆 300 克。

调料：水 4 杯，糖 60 克，热水 2 杯。

做法：洗净绿豆，置锅中，加水，浸泡 2 小时后加盖，以微波 90％火力煮 15 分钟，再以微波 50％火力煮 30 分钟，加入糖、热水、拌均匀，加盖，以微波 90％火力煮 5 分钟即可。

特点：色泽素黄，清甜解暑。

(三)禽蛋类

红烧鸡块

原料:鸡胸肉1付。

调料:1:葱末1/2汤勺,油3汤勺。(B)干淀粉2茶勺,香油1茶勺,酱油1汤勺,味精1/4茶勺,花椒粉1/2汤勺,盐1/2茶勺,酒1汤勺,糖1茶勺,醋1/2茶勺。

做法:1、鸡胸肉洗干净,切成5厘米长、2厘米宽的长条块,以B料腌泡30分钟入味。

2、以微波高段火力爆香A料2分钟。

3、将腌好的鸡肉拌入爆香的A料中,以微波高段火力烹调4分钟即可。

特点:肉嫩味鲜。

白切鸡

原料:光鸡1只(约1000克)

调料:葱6段,姜6片,味精1茶勺,盐1汤勺。

做法:1、鸡洗净血污,用盐及味精抹遍全身,将葱、姜塞入鸡肚内,腌30分钟使其入味。

2、将鸡放入盘内,以微波90%火力焖20分钟,取出晾凉后切块即可。

特点:色泽如玉,鸡肉细嫩。

辣子鸡丁

原料:鸡腿 1 只,小黄瓜 3 条。

调料:(A)蛋白 1 个,盐 1 茶勺,酒 1 汤勺,白胡椒粉 1/4 茶勺、干淀粉 1 汤勺。

(B)蒜茸 1 汤勺,葱茸 1 汤勺,红辣椒 1 个,油 3 汤勺。

C:盐 1/2 茶勺,糖 1 茶勺。

做法:1、鸡腿洗净,去骨切丁,放大碗中,加入 A 料搅匀;小黄瓜洗净切丁;红辣椒洗净切斜片备用。

2、取一锅,放入 B 料,以微波 90%火力爆香 3 分钟,取出加入鸡丁,加盖,以微波 90%火力烹调 3 分钟,再加入小黄瓜丁及 C 料拌匀,加盖,以微波 90%火力烹调 2 分 30 秒即可。

特点:色泽绚丽,辣香甜嫩。

凉拌鸭

原料:冷冻鸭约 800 克(半只),粉丝 3 把。

调料:(A)酒、盐各 1 汤勺。

(B)姜汁 1 茶勺,盐 1/2 汤勺,水 1/4 杯。芥菜粉少许,酒少许,虾酱 1 茶勺,水 2 杯。

做法:1、鸭洗净,用(A)料里外抹匀后腌 20 分钟,加盖中高功率煮 10 分钟,冷却切块,虾酱用酒调开备用。

2、粉丝加水 2 杯,加盖、高功率煮 5 分钟,切段。拌入虾酱、芥菜粉及(B)料。

3、粉丝放入盘中，四周排上鸭块，加盖高功率烹调5分钟即可。

特点：鲜香嫩滑。

咖喱鸡块

原料：鸡肉400克，土豆1只。

调料：(A)咖喱粉半包，糖、淀粉各1茶勺，酒、熟油各1汤勺，葱段2汤勺，姜丝1茶勺，味精半茶勺。盐2茶勺。

做法：1、鸡与土豆均加工成块，用盐腌15分钟。

2、将(A)料与上述块料拌匀，放入盘内，加盖高功率加热8分钟，中途需搅动一次。

特点：咖喱味浓，肉嫩。

香橙鸡排

原料：鸡腿(去骨)1只。

调料：(A)酱油6汤勺，胡椒粉少许，酒1汤勺，红糖2茶勺。(B)洋葱丁1/2杯，花生油2汤勺。C：番茄酱3汤勺，醋1汤勺，橙汁1/2杯。湿淀粉2汤勺。

做法：1、洗净鸡腿，用刀背拍松，加入A料腌20分钟备用。

2、烤盘以微波满功率火力预热5分钟后，放上铝箔纸，再放上鸡腿(皮面朝下)，以微波满功率火力烤4分钟，翻面再烤4分钟，取出切块装盘。

3、以微波高段火力爆香碗中的B料3分钟，加入C料调匀，再以同样火力煮5分钟，加入湿淀粉拌匀后，再

煮 1 分钟,取出淋在鸡块上即可。

特点:色泽鲜艳,脆香嫩酸。

注:烤鸡腿时,烤盘上不必加油,只须先将鸡皮面朝下即会出油。

糖醋菠萝鸡

原料:鸡腿 450 克,菠萝罐头 1 听,青椒 2 个,红萝卜 1/2 条,花生油 2 汤勺。

调料:(A)酒 1/2 汤勺,盐 1 茶勺,淀粉 1 汤勺,胡椒粉少许。
(B)番茄酱 3 汤勺,菠萝汁液 2/3 杯,盐 1 茶勺,白醋 1 茶勺,淀粉、水各 1 汤勺。

做法:1、鸡腿去骨洗净,切成 1 厘米见方的小块,拌入 A 料,腌 20 分钟备用。
2、取 3 片菠萝,每片对切成 8 等份的扇形小片;红萝卜去皮也切成薄片。
3、青椒洗净切块,加油,加盖,以微波高段火力煮 1 分 30 秒。
4、取一锅,放入鸡腿丁、菠萝片、红萝卜片及 B 料,拌匀,加盖,以微波高段火力烹调 6 分钟,取出拌入青椒,即可装盘食用。

特点:清甜香嫩,酸辣适口。

蒜茸烤鸡

原料:光鸡 1 只(约 1500 克),牛油 50 克。

调料:红椒粉、黑胡椒粉、蒜茸、盐各1汤勺

做法:1、光鸡洗净,晾干水分、。

2、光鸡右侧放,撒上红椒粉、黑椒粉、蒜茸、盐各1/3汤勺,涂上牛油,以微波高段火力煮约8分钟。

3、再左侧放鸡,撒上红椒粉、黑椒粉、蒜茸、盐各1/3汤勺,涂上煮出来的油汁,以微波高段火力再约3分钟。

4、翻动鸡、鸡背向下放、撒上余下调料,涂上滴聚在盘里的油汁,多余油汁取出,用微波高段火力煮约8分钟。

5、用铝箔纸包裹好或盖住鸡,放置10～12分钟即可食用。

特点:酥嫩脱骨,辣味浓香。

竹筒鸡盅

原料:鸡胸肉400克,香菇7朵,荸荠75克。

调料:盐2茶勺,鸡晶1/2茶勺,酒1汤勺,水2杯半。

做法:1、选6个竹筒用水泡2小时备用。

2、香菇用水泡软,取出,汁留用。

3、将鸡肉、香菇、荸荠剁碎置于锅中,加入盐、鸡晶、酒及香菇汁,用筷子顺一个方面不停地拌至成粘糊状的肉馅。

4、将肉馅人竹筒中约九分满,口上覆盖保鲜膜,并用绳或胶带固定,以微波80%火力蒸18分钟即可。

特点:汤清、滋味鲜香

注:因竹筒干燥,所以要先泡水湿润,以防烹调时间长而烧

焦。

太白醉鸡

原料:光鸡1只(约1200克)。

调料:葱6段,姜4片,盐1汤勺,绍兴酒(或梁酒)1/2瓶,水2杯。

做法:1、将光鸡洗净血沫,对半剖开,放入锅内,加入葱、姜、水、加盖,以微波90%火力焖20分钟取出,趁热抹盐,待凉切块,汁液留用。

2、取一大碗,倒入鸡汁液、酒及鸡块,盖严,浸泡4小时或更长时间,使之入味即可食用。

特点:色泽淡黄油亮,醇香肥嫩。

注:若想热食,也可再以微波90%火力加热2分钟。

生仁鸡丁

原料:鸡胸肉250克,卷心菜1/4个,生花生仁3汤勺。

调料:(A)红辣椒(切斜段)2汤勺,辣豆瓣酱2汤勺,花生油3汤勺。(B)盐1茶勺半,酱油1汤勺。

做法:1、鸡肉用刀背拍松切片剁碎;卷心菜洗净去梗,切成1厘米宽小块;花生仁置于碗中,以微波90%火力加热3分钟,取出去膜,用刀面辗碎备用。

2、放A料于一碗中,以微波90%火力爆香2分30秒备用。

3、取一大盘,放入爆香的A料、肉丁及料,拌匀后,撒上

碎花生仁，覆盖胶膜，以微波90%火力烹调5分钟即可。

特点：色泽黄亮，鸡丁鲜嫩，花生酥脆。

火腿蒸鸡

原料：鸡胸肉200克，火腿4片，酒1汤勺。

调料：(A)高汤1杯，盐1/2茶勺，糖1/2茶勺。干淀粉2茶勺。

做法：1、每片火腿各切成3片。鸡肉加酒腌10分钟后，罩上保鲜膜，以微波90%火力加热4分钟，晾凉。

2、鸡肉切成适当大小、并与火腿片交互排列于盘中，以微波90%火力蒸1分钟。

3、混合A料，以微波90%火力加热1分钟，趁热加入水溶淀粉勾芡。把芡汁淋到鸡肉与火腿上即可。

特点：肉质鲜嫩，醇香四溢。

奶油鸡

原料：鸡腿1只，熏肉2片，洋菇半罐，豌豆半罐。

调料：(A)盐、胡椒粉各少量；

(B)豆蔻粉少许，黑胡椒少许，牛奶半杯，白葡萄酒2大匙，盐少量；

(C)猪油1大匙，熟面粉1.5大匙，生面粉1.5大匙。

做法：1、鸡腿剁块用调味料(A)腌10～15分钟后，洒上生面粉备用。

2、熏肉切小段，装入深碗中，加入猪油，加盖，用强功率炒2分钟后，倒入鸡块和洋菇，再用强功率加热5～6分钟，将鸡肉煮熟。

3、洋菇水调入熟面粉备用。

4、最后加入豌豆、面糊及调味料(B)，再用强功率加热5分钟煮成稠状即可。

注：熟面粉是以1.5大匙面粉用中功率烤1分30秒即成。

咖喱香鸡

原料：鸡1只(约1250克)，马铃薯丁1杯，胡萝卜丁1杯，洋葱丁1杯，肉丁100克，葱5根，姜3片。

调料：(A)咖喱粉1包，酱油2大匙，味精1匙，麻油2匙，胡椒少量，盐半匙，酒2大匙；

(B)油3大匙。

做法：1、将马铃薯丁和胡萝卜丁分别装入袋中，用强功率煮4分钟。

2、葱、姜切末，与所有的丁拌匀，加入油及调味料(A)，覆上微波薄膜，用强功率煮5分钟。

3、将上面的料填入鸡腹中，缺口处用针线缝合，表皮再拌适量的椒盐。

4、盘中强功率预热7分钟，放上，用强功率烤20分钟即可(中途请翻面)。

凤梨鸡杂

原料：凤梨250克，鸡肝2只，鸡心2只，鸡肫2只。

调料:盐1匙,味精半匙,糖2匙,生粉1匙,葱段5～6段,姜6片。

做法:1、材料切成小块,姜切丝。

2、将调味料(A)及材料(A)、(B)混合拌匀,覆上微波薄膜,以强功率煮5～6分钟至熟即可。

红烩鸡翼

原料:鸡翼中段8只,姜2片,葱2块。

调料:(A)料酒半匙,酱油1匙,胡椒粉少许;

(B)蚝油1.5匙,糖1匙,麻油少许。

做法:1、鸡翼洗净抹干水分,加入调味料(A)拌匀,腌约1小时。

2、将2匙油放入深盘中,用强功率烧3分钟,放入姜片,葱段及腌匀的鸡翼拌匀,再用强功率烧3分钟。

3、加入调味料(B)拌匀,放入炉内用高功率再煮3分钟即可。

三杯鸡

原料:鸡半只,冬菇5朵,姜4～5片,蒜4～5粒。

调料:(A)酒、酱油、黑麻油各少许;

(B)油2大匙。

做法:1、鸡洗净,在关节处剁下鸡翅膀,鸡身顺便切成两半,再将两半分别剁成小块。

2、姜、蒜各用刀背拍过,冬菇泡软去蒂,分别切两半。

3、取一汤锅，加入油和姜片、蒜粒，用强功率爆香 3 分钟。

4、剩下的材料和调味料一并加入爆香的汤锅中，加盖，用强功率煮 8 分钟至滚，去盖，再以中功率烘煮 22 分钟即可。

凉拌鸡

原料：冷冻鸭半只(约 800 克)，粉丝 3 把。

调料：(A)盐 1 大匙，酒 1 大匙。

(B)姜汁 1 匙，盐半大匙，水 1/4 杯；

(C)芥菜粉 1/4 匙，虾酱匙，酒少许，水 2 杯。

做法：1、鸭洗净，鸭身内外用调味料(A)抹匀后，腌 20 分钟，覆上微波膜，用强功率煮 10 分钟，取出待凉切块。

2、虾酱用酒调开备用。

3、粉丝加水 2 杯，覆上微波薄膜，以强功率煮 5 分钟，取出切段，加上虾酱，芥菜粉以及调味料搅拌均匀。

4、取一盘，盘中入粉丝，四周排上鸭快，覆薄膜，以强功率烹调 5 分钟即可。

酱 鸭

原料：鸭 1 只(约 1300 克)，红酱油 2 匙，玉米粉 1.5 匙(用匙清水调和)。

调料：嫩姜(切片)20 克，老姜(切片)50 克，丁香 6 粒，八角 2 粒，肉桂皮 2 厘米，蚝油 2.5 匙，糖 1 匙，白酒 2 匙，盐 1

匙，清水1杯。

做法：1、将所有调味料在炉中用功率加热发出香味。

2、在鸭表皮涂上红酱油，并让它沥干然后翻身淋上调味料，浸1小时；中途翻转几次，使吃料。

3、将鸭及卤汁置入盘中，用微波薄膜覆上用中功率焖30分钟。烹煮一半时间后，将鸭翻转，再包上微波薄膜继续焖煮其余的时间。

4、在表皮抹上熟油，去薄膜用强功率加热2分钟，再加入玉米粉，将酱汁煮浓，抹于表皮。

5、立即用铝箔包裹，保持15分钟，使内部分子继续运动，冷却后切开装盆。

菠萝鸭片

原料：鸭肉200克，青椒1只，菠萝半只或罐头菠萝半罐。

调料：(A)酱油、酒各1匙，姜末1匙，生粉1匙，胡椒少许

(B)嫩姜数片，菠萝汁3匙，盐适量。

做法：1、鸭肉去皮切薄片，加调味料(A)腌泡10分钟，菠萝、青椒切片。

2、容器内加油1.5匙及姜片，用强功率加热2分钟，放入鸭片，速搅拌，再放入其它材料，继续加热4分钟即可。

酸菜鸭

原料：鸭肉600克，酸菜、姜丝、葱段、盐、味精，再注人5杯热

开水。

调料:盐半匙,味精1匙,酒1大匙,热开水5杯。

做法:1、鸭肉切小块,酸菜切丝,葱切段。

2、大锅先下鸭块、酸菜、姜丝、葱段、盐、味精,再注入5杯热开水。

3、以强功率煮12分钟至滚后,再用中功率焖煮15分钟即可。

龙穿凤翼

原料:鸡翅10只,冬菇4朵,熟笋半支,火腿50克。

调料:(A)酒1大匙,糖1匙,酱油1大匙,味精少量,猪油1大匙,高汤半杯;

(B)酱油2大匙,湿淀粉1.5大匙,麻油半匙。

做法:1、鸡翅装盘覆上微波薄膜,以强功率煮5—6分钟后,剁去末端小翅,泡在冷开水中,待凉抽去中间骨头(需保持肉完整),连同小翅用酱油腌10分钟。

2、香菇洗净加少许盐泡软,与笋、火腿同切成3厘米长,0.3厘米宽的长条,分别穿入鸡翅内。

3、在一中碗中,排入鸡翅,底部排整齐后,将小翅填在中间,覆上微波薄膜。

4、调味料(A)拌匀后与鸡翅一起放入炉内用强功率微波煮5分30秒,鸡翅取出扣在盘上,调味料(A)则取出加入湿淀粉勾芡,洒在鸡翅上,洒上麻油即可食。

棒棒鸡

原料:鸡胸肉 300 克,粉皮 3 张,小黄瓜 2 根,清醋 1 匙,盐 1 匙,温水 3 杯。

调料:芝麻酱 2 大匙,酱油 2 匙半,麻油 2 匙,糖 2 匙,花椒粉 1 匙,冷开水 3 大匙,姜末 1 匙,蒜末 1 匙,辣椒油 1 匙。

做法:1、鸡胸肉置于盘中,加覆微波薄膜,以强功率蒸 5 分钟,取出,待凉后撕成丝状备用。

2、粉皮以温水泡软,切成宽 0.5 厘米的长条,沥干后加清醋拌匀备用。

3、小黄瓜抹盐去水,切成细丝备用。

4、取一盘,依序排上粉皮、小黄瓜、鸡肉丝,再将调味调匀后淋上即可。

碎米鸡丁

原料:鸡胸肉 250 克,卷心菜 1/4 个,生花生 3 大匙。

调料:(A)红辣椒(切斜段)2 大匙,辣豆腐酱 2 大匙,沙拉油 3 大匙。

(B)盐 1.5 匙,酱油 1 大匙。

做法:1、鸡肉切片,用刀背拍松剁碎。菜去梗,切 1 厘米宽小块。花生在碗中用强功率烹调 3 分钟,取出去膜,用刀背辗碎备用。

2、调味料(A)放于一碗中以强功率爆香 2 分半钟备用。

3、在一锅内,放入爆香过的调味料(A)、肉丁、菜丁及调

味料(B),调匀后取出置盘中,撒上碎花生,覆上微波薄膜,以强功率烹调5分钟即可。

盐水鸭

原料:鸭半只。

调料:料酒2汤匙,姜片3片,盐3茶匙,味精1茶匙,沸水5杯,香菜适量。

做法:1、将鸭洗净切块,放入大碗中,加入料酒,姜片、盐、味精和沸水,加盖同火煮10分钟,再用火炖20分钟。

2、将香菜洗净切碎。

3、捞出鸭块装盘,撒上香菜即可食用。

鲜栗炖鸡

原料:鸡肉500克,去皮栗子200克。

调料:料酒1汤匙,酱油2汤匙,白糖、味精、盐各1茶匙,姜4片,葱花适量。

做法:1、将鸡肉洗净斩成小块,用料酒、盐、味精、白糖及姜片腌10分钟。

2、将色拉油倒人盘中,放入葱花,用高火爆香2分钟后再放人鸡肉块,并搅拌均匀,加盖高火烹调4分钟。

3、取出盘子,加入栗子拌匀,加盖高火烹调8分钟即可。

特点:味香,肉嫩。

白斩鸡

原料:鲜嫩光鸡一只(约1000克),微波炉专用食品保鲜袋一只。

调料:料酒2汤匙,姜4片,葱2段。

做法:1、将光鸡洗净,鸡内腔放入调料,并用调料涂匀鸡内腔。

2、将鸡放入食品保鲜袋中,扎好袋口(不要扎紧,应留有疏气孔),高火烹调10分钟,再用中火烹调5分钟,中途翻转两次。

3、取出后将光鸡撕成块,摆放于盘中即可食用。

特点:白嫩鲜滑。

番茄炒蛋

原料:鸡蛋5只,番茄200克。

调料:(A)盐、味精、糖各1茶勺。熟油1汤勺。沸水适量。

做法:1、洗净番茄,沸水泡浸,去皮切块;鸡蛋打散,拌入(A)料。

2、盘内淋上熟油,依次倒入蛋液和番茄,高功率加热4分钟,中途需搅拌一次。

特点:松软可口。

注:选用不同的主料,可做"韭菜炒蛋"、"银鱼炒蛋"等,其操作程序相同。

炒蟹黄

原料:鸭蛋6只,黑木耳片若干。

调料:酒、醋各2茶勺,盐、味精、葱末、淀粉各1茶勺。熟油2汤勺。

做法:1、打入鸭蛋,分开蛋清蛋黄用。

2、蛋清盘内可稍加些水,淋上油1汤勺,高功率加热2分钟取出。蛋黄不要打散,淋上油1汤勺,高功率加热1分钟取出。

3、烹调后的蛋清、蛋黄及调料拌和,撒上黑木耳片,高功率加热2分钟,中途翻动一次更均匀。

特点:鲜美可口,味似蟹肉

糖醋菠萝鸡

原料:鸡腿450克,菠萝罐头1听,青椒2个,红萝卜半条,花生油2汤勺。

调料:(A)酒半汤勺,盐1茶勺,淀粉1汤勺,胡椒粉少许。

(B)番茄酱3汤勺,波萝汁液大半杯,盐1茶勺,白醋1茶勺,淀粉,水各1汤勺。

做法:1、鸡腿去骨洗净,切成1厘米的小方块,拌入(A)料,腌20分钟;取3片菠萝,每片对切成8等份的扇形小片;红萝卜去皮也切成薄片。

2、青椒洗净切块,加油,加盖,以高功率煮1分30秒。

3、取一锅,放入鸡腿丁、菠萝片、红萝卜片及(B)料,拌

匀,加盖高功率烹调 6 分钟,取出拌入青椒即可。

特点:酸甜适口,开胃。

蚝油鸡翼

原料:鸡翅中段 8 只。

调料:(A)酱油 1 汤勺,酒半汤勺,胡椒粉少许。

(B)蚝油 1 汤勺半,砂糖 1 茶勺,香油少许。姜 2 片,葱 2 段,油 2 汤勺。

做法:1、鸡翅洗净擦干,拌入(A)料腌约 1 小时入味。

2、高功率预热深盘中油 3 分钟,拌入鸡翅、姜及葱,高功率烹调 3 分钟。

3、(B)料拌入鸡翅,继续高功率煮 3 分钟即成。

特点:棕黄油亮,滑嫩味鲜。

椰汁鸡

原料:鸡腿 2 只,马铃薯 2 个,洋葱 1 个,鲜奶 1/4 杯。

调料:(A)椰汁 1 杯半,热高汤 1 杯,盐 3 茶勺,糖 2 茶勺,胡椒粉少许。淀粉 2 汤勺。

做法:1、鸡腿洗净斩块,入盘,加盖高功率蒸 2 分钟,去血水;马铃薯去皮洗净,切厚块;洋葱切丝。

2、鸡块涂抹淀粉,拌入马铃薯块及洋葱丝,再拌入(A)料,加盖高功率煮 15 分钟;加入鲜奶,加盖高功率 1 分钟即可。

川味玉笋鸡丝

原料:鸡脯肉200克,罐装小玉米笋8条。

调料:(A)酱油、酒各2汤勺,盐、香油各1茶勺,糖半汤勺。
淀粉2茶勺(备水1汤勺调匀)。

做法:1、鸡肉切丝,拌入小玉米笋及(A)料于较深盘内,加盖高功率炒5分钟,中途翻动一次。
2、拌入湿淀粉,不加盖、高功率炒1分钟,搅拌即食。

特点:鲜香细嫩,味美可口。

酱　鸭

原料:鸭1只(约1200克)。

调料:酒1汤勺,酱油3汤勺,糖2茶勺,葱1段,姜1块,味精半茶勺,盐、五香桂皮、花椒各备少许。

做法:1、鸭洗净沥干,拌调料腌渍1小时。
2、装盘,加盖高功率12分钟,每加热一面用4分钟,就翻转一次,共翻三次;最后中功率焖2分钟即可。

特点:浓酱赤色,肉酥味浓。

酱汁乳鸽

原料:乳鸽两只(约500克)。水60克。

调料:酱油5汤勺,红糖2汤勺,酒1汤勺,姜两片,葱2根。

做法:1、乳鸽肉洗净擦干,以拌匀的调料擦匀乳鸽肚内及鸽

身,腌约半小时。

2、将清水放入,拌匀,加盖或罩保鲜膜,高功率加热15分钟,中途翻转一次。

3、待5分钟后,取出,斩件排盘,淋回原汁。

特点:肉香可口

香菇鸡

原料:鸡腿2只,香菇5朵,九层塔嫩叶少许。

调料:(A)姜片10片,蒜头10瓣。(B)酱油、酒各1汤勺,糖1茶勺,水1杯。麻油2汤勺。

做法:1、鸡腿洗净去皮切块,香菇泡软去蒂。

2、深盘加油高功率预热2分钟,放入鸡块高功率4分钟,油沥出。

3、麻油高功率预热2分钟,放入香菇及(A)料高功率爆香1分钟。

4、将爆香料、鸡块及(B)料拌匀,加盖高功率加热10分钟,取出后放入九层塔叶拌匀。

特点:醇香味美。

芋头鸭

原料:鸭取半只,芋头400克

调料:(A)豆瓣酱2汤勺,蒜泥半汤勺,姜3片,水1汤勺,油3汤勺。

(B)高汤1杯,糖2茶勺,盐1茶勺,陈皮1小块(浸软撕

碎)。淀粉半汤勺。葱2根。

做法:1、芋头去皮,洗净切厚块;鸭洗净擦干,斩成块,拌粘淀粉。

2、(A)料,加盖高功率加热1分钟。取一深盘,加入鸭、芋头、(A)料及(B)料,加盖高功率煮20分钟;取出搅拌,再加盖中功率焖10分钟。

3、葱切碎,拌入芋头鸭中即可。

特点:鸭肉鲜嫩,芋头绵软,汁稠味浓。

三色蒸蛋

原料:皮蛋3个,熟咸鸭蛋3个,鸡蛋3个。

调料:水200克,酒、香油各1茶勺,盐少许。

做法:1、将皮蛋、咸鸭蛋去壳,切2厘米见方的小丁。

2、鸡蛋打散,与调料、蛋丁拌匀。

3、取一深碗,内壁涂油,倒入拌匀的蛋丁液,加盖,以高功率15分钟,冷却后倒扣取出,切成方块,置于盘中即可。

特点:三色相同,咸鲜滑爽。

蛤蜊蒸蛋

原料:蛤蜊300克,鸡蛋3个。

调料:(A)盐1茶勺,味精、酒各半茶勺,油1汤勺,温高汤1杯半。葱花少许。

做法:1、蛤蜊泡盐水,吐沙洗净,置于盘中,加盖高功率煮2

分30秒,汤汁留用。

2、蛋打散,加入(A)料和蛤蜊汤汁拌匀,取一滤网过滤于深碗中,加盖中功率蒸4分钟。

3、取出蒸蛋,将蛤蜊排列于上,加盖中功率蒸6分钟。

4、撒上葱花即可。

特点:色泽嫩黄,鲜嫩美味。

煎荷包蛋

原料:鲜鸡蛋1个,猪油2汤勺。

做法:1、煎碟入炉,高功率预热2分钟。

2、放进猪油,中高功率加热2分钟,打进鸡蛋,蛋黄和蛋白用牙签穿孔,中高功率加热30秒即成。

特点:色泽美观,香脆可口。

(四)水产类

清蒸鳕鱼

原料:鳕鱼500克,肉丝75克,香菇3朵。

调料:(A)红辣椒(切丝)1个,葱丝3汤勺。(B)姜丝2汤勺,胡椒粉1茶勺,酒1汤勺,盐1茶勺。C:酱油1/2汤勺,干淀粉1茶勺,糖1/4茶勺,油1茶勺。

做法:1、鳕鱼洗净,加B料腌30分钟,肉丝加C料,腌10分钟;香菇用热水泡软,去蒂切丝备用。

2、将鱼放入盘中，肉丝、香菇和 A 料撒在鱼身上，覆胶膜，以微波高段火力蒸 6 分钟即可。

特点：鱼肉鲜嫩，香味浓郁。

炸黄鱼

原料：黄鱼 450 克。

调料：(A)葱末 2 汤勺，姜末 1 茶勺，盐 1 茶勺，酒 1 汤勺，香油 1/2 茶勺。

(B)干淀粉 3 汤勺，水 1 汤勺。胡椒盐 1 汤勺半，芹菜叶 1 汤勺，油 1 杯半。

做法：1、黄鱼加工洗净去头尾，对剖后去大骨及鱼刺，取鱼肉横切成长条状，置碗中，用调匀的 A 料腌 30 分钟；B 料调匀成干淀粉糊备用。

2、黄鱼以粉糊粘裹均匀，备用。

3、烤锅加油，以微波高段火力预热 15 分钟，将黄鱼放入，以微波高段火力炸 1 分 30 秒，翻面再炸 1 分 30 秒。

4、取出装盘，撒上芹菜叶，吃时蘸胡椒盐即可。

特点：色泽金黄，外酥香，鱼肉细嫩。

西湖醋鱼

原料：鲜草鱼 1 条(约 600 克)。

调料：(A)葱 5 段，姜 5 片，酒少许，胡椒粉少许。

(B)酱油 3 汤勺，醋 2 汤勺，糖 1 汤勺，白汤 3/4 杯。

C:玉米粉 2 汤勺，水 1 汤勺。葱丝 2 汤勺，嫩姜丝 2 汤

匀,香油少许。

做法:1、鱼加工洗净后,从腹下剖开,使鱼摊成背部相连的一整片,用刀斩断中间大骨数处,抹上A料,置于盘中腌30分钟。

2、嫩姜丝用冷水略泡,挤干水分备用。

3、将鱼置盘中,覆盖胶膜,以中高段火力蒸12分钟,取出撒上嫩姜丝和葱丝。

4、将B料放一碗中调匀,以微波高段火力煮30秒成芡汁,淋在鱼身上,食前浇上少许香油即可。

特点:色泽红亮,肉质鲜嫩,酸中带甜。

糖醋鱼

原料:鱼肉200克,鸡蛋1个。

调料:(A)酒1汤勺,盐、胡椒粉各少许。(B)水1茶勺,面粉2汤勺,淀粉2汤勺,醋4汤勺,盐1/4汤勺,酱油1/2汤勺,番茄酱1/2汤勺,高汤1/2杯,淀粉1汤勺。D:姜1片,蒜1瓣,香芹1棵,红椒1/2个,淀粉少许,油适量。

做法:1、鱼去骨与皮,切成2厘米见方的块,加入A料腌泡20分钟,抹上淀粉。

2、将蛋打散,与B料混合均匀。

3、混匀C料(淀粉待混)。

4、将鱼放人蛋液中拌匀,烤焖加油,以微波高段火力预热15分钟(油温达180℃),将鱼块逐一放入炸油中炸成金黄色。

5、将D料切成丝放入碗中,淋上1汤勺油,以微波高段

火力加热 30 秒，倒入混匀的 C 料，再以微波高段火力加热 2 分钟，又倒入加水混合的淀粉，继续以微波高段火力加热 30 秒。趁热浇在炸好的鱼块上即成。

特点：色泽暗红，外脆里嫩，甜中有酸

红烧鱼

原料：吴郭鱼 1 条。

调料：(A)叉烧肉(切片)100 克，胡萝卜(切片)1/4 条，豆腐(切片)1 块，葱 3 段，姜 1 小块，冬菇 2 朵。(B)酱油 1 汤勺，味精 1/2 茶勺，温水 2 汤勺，干淀粉 1 汤勺，油 3 汤勺。酱油少许。

做法：1、鱼洗净，在鱼身两面各斜切 3 刀，抹上酱油。

2、冬菇泡软后切成长条形。

3、鱼先以微波高段火力蒸 3 分钟，再将 A 料平铺鱼身，淋上调匀的 B 料，继续以微波高段火力烧 3 分钟即可。

特点：肉肥鲜嫩，色紫红油润。

煎　鱼

原料：虱目鱼 1 条。

调料：(A)姜 5 片，盐 1 茶勺，酒 1 汤勺，酱油 1 汤勺，胡椒粉 1/4 茶勺。干淀粉 2 汤勺，油 3 汤勺。

做法：1、虱目鱼加工洗净拭干，身侧划斜刀，抹上 A 料，腌 30 分钟后，再抹上干淀粉备用。

2、烤盘以微波高段火力预热 7 分钟，铺上铝箔纸，加

油,放上鱼,以微波高段火力煎 3 分 30 秒,翻面煎 3 分 30 秒即可。

椒盐鲜鱿

原料:水发鱿鱼 1 条,高丽菜 3 片。

调料:(A)姜 1 小块,酒 1/2 汤勺。(B)胡椒粉 1/4 茶勺,味精 1/4 茶勺,盐 1/2 茶勺。

做法:1、鱿鱼反面刻花切菱形片,加 A 料,覆盖胶膜,以微波高段火力加热 2 分钟去腥味。

2、高丽菜洗净切细丝,铺于盘底,将鱿鱼放在上面,淋入 B 料,覆胶膜,以微波高段火力蒸 2 分钟即可。

特点:形美味鲜,脆嫩可口

清蒸鲑鱼

原料:鲑鱼 1 片,红辣椒少许,胡葱 1 根,花椰菜 2 朵。

调料:(A)盐少量,酒 2 匙,白葡萄 50 克;

(B)高汤 1 大匙,盐少许,酱油半匙,料酒 1 匙。

做法:1、把鲑鱼放入容器中,撒些盐和酒,然后覆上微波薄膜,用强功率加热 2 分钟,取出。加入奶油及菇类后,不覆薄膜再用强功率加热 1 分钟。

2、取出,在鲑鱼上面铺满萝卜泥,覆上微波薄膜,再用强功率加热 30 秒。

3、把淋汁温热后,倒入鱼中,最后撒些葱屑及烫过的花椰菜及柠檬。

炸黄鱼卷

原料:黄鱼 450 克,豆腐皮 6 张。

调料:(A)葱末 2 大匙,姜末 1 匙,盐 1 匙,酒 1 大匙,麻油半匙;

(B)生粉 3 大匙,水 1 大匙。

(C)胡椒盐 1.5 大匙,沙拉油 1.5 杯。

做法:1、黄鱼去头尾,对剖后去大骨及鱼刺,取鱼肉横切成长条状,放于碗中,用调味料(A)腌 30 分钟。调味料(B)调匀成糊状备用。

2、豆腐皮对半切,包上鱼肉卷起,接口处以生粉糊粘合,逐个包好备用。

3、烤锅加油,以强功率微波预热 15 分钟,将黄鱼卷放入,用强功率炸 1 分 30 秒,翻面再炸 1 分 30 秒。

4、取出装盘,吃时撒上胡椒盐即可。

清蒸鲳鱼

原料:白鲳鱼 1 条(约 600 克)。

调料:(A)葱丝、姜丝、红辣椒丝各适量;

(B)酒、味精、酱油、沙拉油各适量;

(C)盐少许。

做法:1、鲳鱼两面各划两斜刀,用盐腌半小时。

2、把调味料(A)洒在鱼上,淋上调味料(B),覆上微波薄膜,用强功率煮 6 分钟即可。

清蒸鱿鱼

原料:水发鱿鱼2条(约250克)。

调料:红辣椒半根,姜末2大匙,蒜末1匙,糖1.5大匙,酱油4大匙,白醋2大匙,小麻油1匙。

做法:1、鱿鱼斜刀刻花,装盘,覆上微波薄膜,用强功率煮6分钟。

2、调味料拌匀后,鱿鱼蘸着食用即可

八宝鱼翅

原料:鱼翅(发好的)75克,黑刺参(发好的)1条,香菇3只,鸡腿1只,虾仁75克,火腿40克,山东白菜113克。

调料:(A)葱丝2大匙,姜丝1大匙,糖1匙,鸡汤4杯,白胡椒粉少量;

(B)盐1匙,鸡晶1匙,酱油1匙,糖1匙,鸡汤4杯,白胡椒粉少量;

(C)生粉3大匙,水2大匙;

(D)醋1大匙,香油1大匙,香菜1大匙

做法:1、刺参去内脏后洗净,切丝。香菇用水泡软,火腿、白菜皆切丝。鸡腿放盘中,覆微波薄膜,以强功率蒸5分钟后待凉撕成丝备用。

2、另取一锅,放入调味料(A),以强功率爆香3分钟,再加入调味料(B)及鱼翅、刺参、香菇、鸡腿、虾仁、火腿、白菜一起搅拌均匀,加盖,以强功率煮8分钟。再加入

调味料(C)拌匀后加盖。以强功率煮 3 分钟,最后加上调味料(D)即可。

盐水虾

原料:虾 300 克。

调料:姜 5 片,蒜头 3 粒,盐 1 匙,酒 1 大匙,白胡椒粉少许。

做法:1、虾用牙签去泥肠洗净,沥干水分,放入大碗中,加入调味料,搅拌均匀。

2、虾取出摆在盘的四周(头朝外、尾朝内),覆上微波薄膜,以强功率蒸 3 分钟即可。

油焖大虾

原料:新鲜大虾(草虾)12 只,葱 2 根,姜 6 片。

调料:(A)蕃茄酱 2 大匙,盐半匙,味精少许,麻油少许;

(B)油 3 大匙。

做法:1、虾剪去头尖并挑掉沙肠,加一半的葱、姜、腌泡 10 分钟去腥。

2、油加葱、姜,以强功率爆香 1 分 30 秒,再加调味料(A)及腌好的虾拌匀,排列整齐,以强功率煮 5 分钟至熟即可上桌,吃时蘸汁味道更佳。

炸虾排

原料:虾 500 克,牙签 12 支,鸡蛋 1 只,面粉 1 杯,面包粉 1 杯。

调料:(A)葱 8 根,姜 5 片,酒 2 大匙,盐 1 匙,胡椒粉少许;
(B)油 3 杯。

做法:1、虾去壳和肠泥,洗净沥干,放入调味料(A)腌 30 分钟。
2、牙签 1 支穿 5 只虾仁,先蘸面粉,再蘸蛋汁,再蘸面包粉,用手把虾排压一压。
3、油烘热,分两次把虾排放入,顺手拉掉牙签,以强功率炸 3 分钟,捞出装盘,配以椒盐或蕃茄食用。

芥末比目鱼

原料:比目鱼 1 条,菇类、蘑菇各 25 克。

调料:盐、胡椒各少许,白葡萄酒 1 大匙,鲜奶油 2 大匙,芥末粒 1 匙,奶油半大匙。

做法:1、用盐及胡椒擦拭比目鱼,然后放在盘中,倒些白葡萄酒,加盖后用强功率加热 1 分钟煮至九分熟为止。
2、掀开盖子,将芥末粒混拌鲜奶油的料倒入盘中,然后再放些菇类、奶油,最后再用强功率加热 1 分钟即可。

红烧海参

原料:黑刺参(发好)4 条,瘦肉 60 克,笋半条,红萝卜少量。

调料:(A)葱 4 段,姜 3 片,沙拉油 2 大匙;
(B)酒 1 大匙,黑醋 1 匙,香油 1 匙,热水 1.5 杯;
(C)葱 6 段,姜 4 片,沙拉油 2 大瓶;
(D)糖 1 大匙,酱油 3 大匙,高汤近一杯,酒 1 大匙;

(E)生粉1大匙，水1大匙。

做法：1、在一锅内放入调味料(A)，经强功率爆香2分钟后，加入调味料(B)及海参，加盖以强功率煮5分钟。

2、取出海参，每条横切对半后，再斜切成两大片。红萝卜去皮，与瘦肉、笋切薄片备用。

3、在另一锅内放入调味料(C)，以强功率爆香2分半钟后，加入海参、瘦肉片、笋片、红萝卜片，并加入调味料(D)调匀，加盖，以强功率烧5分钟。

4、取出，加入调匀的调味料(E)，加盖，以强功率煮2分钟即可。

京都烧刺参

原料：海参3只，叉烧肉100克，豌豆夹100克，胡萝卜少量。

调料：(A)糖半匙，酒半大匙，味精半匙，胡椒粉少许，豆瓣酱1大匙，水1杯；

(B)酒1大匙，湿生粉1.5大匙，油5大匙，热水3杯；

(C)葱2根，姜3片，蒜2粒。

做法：1、胡萝卜、叉烧肉切片。

2、将部分的调味料(C)加海参、酒及热水，覆上微波薄膜，用强功率煮4分钟。将剩下的调味料(C)与胡萝卜、豌豆夹和油拌合，用强功率煮4分钟。

3、海参取出切块，与叉烧肉、调味料(A)再加入煮好的胡萝卜片、豌豆夹及汁一起调匀，再用强功率煮4分钟后，用湿生粉勾芡即可。

炒墨鱼丝

原料:墨鱼 300 克。

调料:料酒、酱油各 1 汤匙,盐、味精各 1 茶匙,淀粉 3 茶匙,姜片 3 片,葱丝适量,色拉油 3 汤匙。

做法:1、将墨鱼去头、去皮、洗净、切丝、沥干。

2、将墨鱼丝用料酒、酱油、盐、味精、姜、淀粉拌匀,腌 5 分钟。

3、将色拉油倒入盘中,加葱丝爆香 2 分钟,将墨鱼丝倒入盘中拌匀,加盖高火烹调 3 分钟即可

特点:鱼嫩,味香可口。

清炒鱼片

原料:青鱼中段 300 克。

调料:料酒 1 汤匙,盐、味精、姜粉各 1 茶匙,鸡蛋 1 个,淀粉 3 茶匙,色拉油 2 汤匙。

做法:1、将青鱼洗净,去骨切片,用料酒、盐、味精、姜粉等调料拌匀,腌 5 分钟。

2、将鸡蛋打入碗中,去掉蛋黄留蛋清,把鱼片倒入蛋清中拌匀,加入淀粉再拌好。

3、排列装盆,淋上色拉油,罩上保鲜膜(留疏气孔),高火烹调 4 分钟即可。中途重新排列一次。

特点:白鲜肉嫩。

芹菜鱿鱼

原料:水发鱿鱼 150 克,芹菜 250 克。

调料:料酒、酱油各 1 汤匙,盐、味精各 1 茶匙,干红辣椒 1 个,葱丝、姜丝适量,色拉油 2 汤匙,水 2 汤匙。

做法:1、将鱿鱼洗净斜纹切片,芹菜去根、去老叶,洗净,切段。

2、干红辣椒洗净切段。

3、将色拉油倒入深盘中,放人葱丝和干红辣椒段,高火爆香 2 分钟。

4、将鱿鱼、芹菜及其余调料倒入盘中拌匀,加盖高火烹调 4 分钟即可

特点:菜香肉嫩。

炒墨鱼丝

原料:墨鱼 300 克。

调料:料酒、酱油各 1 汤匙,盐、味精各 1 茶匙,淀粉 3 茶匙,姜片 3 片,葱丝适量,色拉油 3 汤匙。

做法:1、将墨鱼去头、去皮、洗净、切丝、沥干。

2、将墨鱼丝用料酒、酱油、盐、味精、姜、淀粉拌匀,腌 5 分钟。

3、将色拉油倒入盘中,加葱丝爆香 2 分钟,将墨鱼丝倒入盘中拌匀,加盖高火烹调 3 分钟即可。

特点:鱼嫩,味香可口。

红烧带鱼

原料:带鱼200克。

调料:料酒1汤匙,色拉油2汤匙,酱油2汤匙,姜两片,盐和味精各2茶匙,大蒜两瓣。

做法:1、将带鱼洗净切段,沥干水分,用全部调料与带鱼拌匀,腌10分钟。

2、排列装盘,加盖用火烹调3分钟即可

特点:色红鲜嫩。

鱿鱼炒笋片

原料:鱿鱼300克,笋片100克。

调料:酒、葱段各2汤勺,盐1茶勺,糖、味精各半茶勺,淀粉2茶勺,姜3片,熟油1汤勺。

做法:1、鱿鱼洗净切块,用调料拌匀,加入笋片,腌渍5分钟。

2、盛入盘内,加盖高功率烹调5分钟即可。中途应翻动一次。

特点:清香、滑嫩。

清炒鳝丝

原料:鳝丝300克。

调料:(A)酒1汤勺,盐、糖各少许,味精半茶勺,淀粉1汤勺。葱姜末1汤勺。胡椒粉1茶勺。熟油1汤勺。酒1汤

匀。

做法:1、(A)料与鳝丝拌匀,腌渍 10 分钟。

2、鳝丝装入盘内,加入酒 1 汤勺和热油半汤勺,加盖高功率炒 3 分钟,中途翻动一次。

3、淋上葱姜末,胡椒粉,烧上熟油半汤勺即可。趁热食用。

特点:香味浓郁,滑嫩鲜美。

啤酒烧蟹

原料:蟹 600 克。

调料:啤酒 1 杯,蛋白 3 个,盐、胡椒粉、淀粉各少许。

做法:1、剖开蟹(保留蟹盖完整),剁成几块,洗净,沥干,以淀粉拌匀,蛋白加入盐、胡椒粉和啤酒拌匀,成蛋清啤酒液。

2、蟹件入锅,上加蟹盖,淋上蛋清啤酒液,加盖高功率加热 7 分钟即可。取出装盘,保持蟹的完整并加以装饰。

特点:醇鲜滑爽。

豆瓣鱼

原料:鲤鱼 1 条。

调料:(A)油 3 汤勺,葱花 2 汤勺,姜片、蒜末各 1 汤勺。

(B)酒、红辣椒末各 1 汤勺,糖、盐各 2 茶勺,辣豆瓣酱 2 汤勺。

(C)酱油、水各1汤勺,淀粉2茶勺。

做法:1、鱼洗净,沥干后,身侧各划三刀。

2、取一深盘,高功率爆香(A)料3分钟,取出拌入(B)料,再把鱼放入;高功率加热6分钟后,再翻面同功率加热6分钟。

3、倒出汤汁与(C)料拌匀,高功率加热1分钟,淋到鱼身上即可。

特点:色泽酱红、香辣味鲜,肉质滑嫩。

清蒸麒麟鱼

原料:鲈鱼1条,香菇3朵,火腿(方形)3片,姜6片。

调料:(A)酒1汤勺,盐1茶勺,姜6片,葱8段,胡椒粉少许。酒1汤勺。

做法:1、鲈鱼洗净,从腹下剖开,鱼侧各划斜刀3刀,用(A)料抹净鱼身待用。

2、香菇泡软去蒂,对半切;火腿切成3毫米厚片状,再对切成三角状;姜片切同火腿大小。

3、将香菇片、火腿片、姜片分别塞入鱼刀口肉缝后,将鱼立放在盘中,铝箔纸包起尾部,鱼周围淋上酒,加盖高功率蒸8分钟,去铝箔纸即可。

特点:鱼肉鲜嫩,风味独特,由于鱼身划斜刀,塞入辅料,形似麒麟。

香蒸豉汁鱼

原料:鲤鱼1条(约500克),猪肉丝100克。

调料:(A)盐半茶匀,酒 1 汤勺,胡椒粉少许。

(B)豆鼓 2 汤勺,葱花、姜茸各 1 汤勺,红椒末、油各 3 汤勺。酱油 1 汤勺,网油 150 克。

做法:1、鱼洗净,鱼身上划三刀,抹上(A)料。

2、肉丝加(B)料拌匀,高功率爆香 2 分钟后,再加酱油抹匀。

3、肉丝平铺在鱼身上,覆网油,加盖高功率蒸 6 分钟即可。

特点:造型美观,香辣适口,鱼肉细嫩。

蒸海鲜

原料:鲜虾、海参(小块)、鱼丸、鱼片、蛤蜊、乌贼鱼及香菇各 2 件。

调料:(A)沸鱼汤 2 杯,盐、味精各半茶勺。柠檬 2 小片。

做法:1、所有主料入一深碗内,加盖高功率蒸 2 分钟,中途翻转一次。

2、加入(A)料,加盖中高功率 4 分钟至略沸,即可取出,挤上柠檬汁食用。

特点:色艳汁白,味鲜营养。

荷叶蒸虾

原料:河虾 250 克,荷叶 1 张。

调料:酒、蒜末各 1 汤勺。

做法:1、河虾洗净,荷叶洗净泡软。

2、荷叶铺于盘底，虾放其上，淋上酒、蒜末，包好置于盘内，加盖高功率蒸4分钟即可。

特点：色泽红艳，蒜香虾鲜。

清蒸甲鱼

原料：甲鱼一只(约600克)。

调料：(A)糖、盐、胡椒粉各1茶勺，味精半茶勺。葱4棵，姜丝适量，熟油2茶勺。

做法：1、甲鱼洗净，用刀将腹部十字划开，(A)料匀抹于其身；葱切两段，与姜丝摆放于甲鱼背上。

2、放入汤碗，加入熟油，加盖高功率蒸15分钟即可

特点：清香味美。

煎　鱼

原料：鱼1条(约450克)

调料：(A)姜5片，盐1茶勺，酒、酱油各1汤勺，胡椒粉少许。干淀粉2汤勺，油3汤勺。

做法：1、鱼洗净拭干，身侧划斜刀，抹上(A)料腌30分钟后，再抹上干淀粉备用。

2、烤盘以高功率预热7分钟，铺上铝箔纸，加油，放上鱼，高功率煎3分30秒，翻面再煎3分30秒即可。

特点：色泽焦黄，外脆里嫩。

注：铝箔纸距炉壁3厘米以上。

煎酿辣椒鱼

原料:青、红灯笼椒各2个,鲮鱼饺肉250克,荸荠4粒,葱2段,油适量。

调料:(A)酱油、淀粉各1茶勺,盐半茶勺,胡椒粉、香油各少许。

(B)酱油、淀粉各1茶勺,盐半茶勺,胡椒粉、香油各少许。

做法:1、青、红椒洗净去籽对半切开;鲮鱼肉、荸荠、葱一起剁碎,拌入调料(A)。

2、将鱼肉馅酿入辣椒里面。

3、取煎碟,高功率预热3分钟,再加油用同样功率预热1分钟,辣椒放入煎碟高功率煎2分钟,翻面煎1分钟,取出装盘。

4、(B)料混匀,高功率爆香1分钟,淋在鱼上即成。

特点:色泽酱红,滑爽脆嫩,浓香麻辣。

炸黄鱼

原料:黄鱼450克。

调料:(A)葱末2汤勺,姜末、盐各1茶勺,酒1汤勺,香油半茶勺。

(B)淀粉3汤勺,水1汤勺。胡椒盐1汤勺半,芹菜叶1汤勺,油1杯半。

做法:1、黄鱼洗净去头尾,对剖后去大骨及鱼刺,取鱼肉横切

成长条状，置碗中，用调匀的(A)料腌 30 分钟；(B)料调匀成淀粉糊待用。

2、黄鱼以粉糊粘裹均匀待用。

3、烤锅加油，高功率预热 15 分钟，放入鱼，高功率炸 1 分 30 秒，翻面再炸 1 分 30 秒。

4、取出装盘，撒上芹菜叶，蘸胡椒盐食用。

特点：色泽金黄，酥香内嫩。

秋刀鱼

原料：秋刀鱼 3 条，柠檬 1 个，油 3 汤勺。

调料：黑胡椒、姜汁各 1 汤勺，酒、盐各 2 茶勺。

做法：1、秋刀鱼洗净沥干，拌调料腌渍 30 分钟。

2、烤盘涂油高功率预热 5 分钟，放入鱼，高功率煎 3 分钟，翻面再煎 3 分钟。

3、柠檬切半，一半切薄片装饰用；另一半挤汁调味。

特点：色泽金黄，酸辣脆嫩。

油煎黄吉

原料：黄吉 300 克，熟油约 350 克。

调料：酒 2 汤勺，葱姜末 1 汤勺，盐、糖各 1 茶勺，味精少许。

做法：1、黄吉洗净沥干，拌入调料腌渍 10 分钟。

2、熟油高功率预热 15 分钟，遂将黄吉投入油中，高功率炸 2 分钟至黄吉浮上油面即可。

特点：色呈金黄，香脆可口。

炸　虾

原料:大虾 10 只。

调料:(A)葱 6 根,姜 3 片,酒 1 汤勺,盐 1 茶勺,胡椒粉少许。面包粉 3 汤勺。蛋白 2 个。面粉适量。

做法:1、虾去泥肠,洗净沥干,拌入(A)料腌 30 分钟。

2、虾先沾面粉,再沾蛋白,最后沾面包粉。

3、深盘放 3 汤勺油高功率预热 4 分钟,将虾放入再高功率炸 3 分钟。可配以番茄酱食用。

特点:外脆里嫩,美味鲜香。

奶油螃蟹烧

原料:螃蟹 2 只,洋葱 1 个,鲜香菇 2 朵,蒜头 10 粒,奶油 6 汤勺。

调料:盐、糖各 1 茶勺,酒 1 汤勺,味精少许,粗黑胡椒半汤勺。

做法:1、螃蟹洗净剁块,蟹钳略拍裂,加入酒、盐腌渍 10 分钟。

2、洋葱、鲜菇洗净切丝;蒜头去膜切片,加入奶油,高功率爆香 3 分钟。

3、香酥烤盘以高功率预热 8 分钟,加入上述所有主料和调料,加盖高功率加热 8 分钟即可。

特点:奶香浓郁,蟹肉细嫩。

火腿芝士鱼卷

原料:石斑鱼肉450克,火腿4片。

调料:油2汤勺。(A)盐2茶勺,胡椒粉1茶勺,碎香菜2汤勺,干酪泥2汤勺,面粉1汤勺。

做法:1、鱼肉切成块,用(A)料拌匀;火腿切成片,将鱼块包卷。

2、煎盘内加油,高功率预热5分钟,放入鱼卷,两边煎透,再高功率加热3分钟,搁置片刻再食用。

特点:形色美观,酥嫩鲜香。

铁扒鳕鱼

原料:鳕鱼500克,蛋黄2个。

调料:(A)奶油1汤勺,盐、味精少许,酱油1茶勺。香菜末,红辣椒末各1茶勺。面粉2茶勺。油1汤勺。

做法:1、鳕鱼洗净,切成长薄块,先抹上面粉。

2、烤盘抹油,高功率预热2分钟,放入鳕鱼,加(A)料,高功率加热2分钟翻面,可高功率加热2分钟。

3、取出浇上蛋黄高功率加热1分钟,翻面再浇上些蛋黄高功率1分钟,取出撒上红辣椒末、香菜末。食用时,可蘸洋葱末加淡酱油。

特点:鲜辣香酥,肉嫩味美。

扒大虾

原料:大虾2只,番茄、青椒、洋葱均切碎各2汤匀。

调料:(A)柠檬汁1汤勺,盐1茶勺,蒜泥2茶勺,胡椒粉少许,蒜泥2茶勺。

(B)黑椒粉半茶勺,蒜泥2茶勺。

(C)茄汁1汤勺,白酒1汤勺,糖1茶勺,油5汤勺。

做法:1、将大虾剪须,从肚部切开边(不要切断)加入(A)料拌匀。

2、取一煎盘,加入油2汤勺,高功率预热4分钟,加入番茄、青椒、洋葱及(B)料爆透,再加入(C)料,高功率加热1分钟,取出淋在虾上

特点:形色美观,壳脆肉嫩,滋味多样。

串烧扇贝肉

原料:鲜扇贝肉200克,青椒、洋葱、红椒各1个,熏猪肉数条,竹签数串。

调料:(A)柠檬汁1汤勺,盐1茶勺,胡椒粉半茶勺。油5汤勺。

做法:1、扇贝肉用(A)料腌15分钟。

2、青椒、洋葱及红椒切丁,熏猪肉切片,与扇贝肉相间串上竹签。

3、盘内加入油,高功率预热5分钟,放入肉串,四边煎透,高功率炸烧2分钟即成。

特点:别有风味,扇贝鲜韧。

扣虾饼

原料:虾仁 38 克,粉丝 2 把,荸荠 5 个。

调料:(A)蛋白 1 个,盐 1 茶勺,胡椒粉 1/4 茶勺,酒 1 汤勺。
(B)盐 1 茶勺,姜汁 1/4 茶勺,香油 1/2 汤勺,白汤 3/4 杯。香油 1 茶勺,香菜少许。

做法:1、虾仁去泥肠,洗净,加入 A 料拌匀腌 10 分钟。
2、荸荠去皮洗净,放入袋中,拍碎去生水,取出;粉丝用温水泡软,切段备用。
3、取一深碗,内壁涂上香油,将虾仁排满碗壁,中央铺上粉丝及荸荠,再将 B 料调匀淋上,覆胶膜,以微波 80% 火力蒸 15 分钟,取出倒扣在盘中,放上香菜即可。

特点:色泽黄红,形态美观,虾嫩鲜美。

(五)米面类

米　饭

原料:大米 200 克,水 1.5 杯。

做法:1、将米淘净后,用水浸泡半小时。
2、将米放入较深容器中加水,加盖高火加热 5 分钟,然后再用中火加热 10 分钟。
3、在微波炉内放置 5 分钟取出,即可食用

特点:醇香雪白。

八宝饭

原料:糯米 200 克,甜豆沙 100 克,红枣 10 个,山楂糕适量。

调料:猪油 2 汤匙,白糖 1 汤匙,蜂蜜 1 汤匙。

做法:1、将糯米淘净,用水浸泡 1 小时。

2、将糯米放入较深容器里加水 1 杯,加盖高火烹调 5 分钟,再用中火烹调 4 分钟。放置 5 分钟后取出,将 1 汤匙猪油和白糖拌入米饭中。

3、取一大碗,内壁抹上猪油,将枣和山楂糕条按一定图形摆好,上面放一层糯米饭,然后放一层甜豆沙,最后再放一层糯米饭。加盖高火烹调 3 分钟,取出扣于盘中。

4、将蜂蜜淋在饭上面即可食用。

特点:色泽美观,松软甜香。

菜　饭

原料:大米 300 克,卷心菜 150 克,香肠 100 克,胡萝卜 100 克。

调料:色拉油 4 汤匙,盐 2 茶匙,葱花适量。

做法:1、卷心菜洗净切块,胡罗卜洗净后切丁,香肠切丁。

2、在大盆中放入色拉油和葱花高火爆香 2 分钟,加入香肠、胡萝卜、卷心菜,搅拌均匀,加盖或罩上保鲜膜,高火烹调 3 分钟。

3、取出大盆，放入淘净的大米以及盐和水，水超过大米表面1厘米即可，搅拌均匀，加盖或罩上保鲜膜（留疏气孔），高火烹调5分钟，改用中火烹调10分钟，再放置5分钟即可食用。

特点：清香四溢，原色原味。

家常炒饭

原料：鸡蛋2个，米饭1大碗。

调料：色拉油3汤匙，盐1茶匙，葱花适量。

做法：1、将鸡蛋打入碗中，加1/4茶匙盐，搅拌成蛋糊状。

2、在盘中倒入2汤匙色拉油，将蛋糊倒入盘中，高火烹调4分钟，中途搅拌一次。

3、取一大盘，倒入1汤匙色拉油，加入葱花高火爆香2分钟，将炒热的鸡蛋和米饭倒入盘中，加盐搅拌均匀，加盖高火烹调3分钟。放置2分钟即可食用。

特点：蛋香适口。

大米粥

原料：大米100克。

做法：将大米淘净放入汤盆中，加沸水5杯，加盖高火烹调5分钟，再用中火加热15分钟，放置5分钟即可食用。

特点：清淡爽口。

阳春面

原料:新鲜面条200克。

调料:葱花、盐、味精、香油适量。

做法:1、取一汤盆加入沸水5杯,高火加热至沸腾,将面条投入,用筷子搅拌,加盖高火加热7分钟。2、将面条捞入碗中,加调料,再加一些面汤拌匀即可。

注意:拌入麻酱、辣酱、肉酱均可。

炒年糕

原料:干年糕片200克,白菜100克,肉丝100克,香菇3个。

调料:酱油1汤匙,料酒1茶匙,盐、味精各1茶匙,色拉油3汤匙,葱花适量。

做法:1、将干年糕片用温水浸泡1小时。

2、将白菜洗净切丝,香菇洗净切丝。

3、将肉丝、白菜、香菇混合装盘,加入酱油、料酒、盐、味精、葱花拌匀,淋上色拉油搅拌均匀,加盖高火烹调3分钟。

4、取出盘子,加入年糕片,搅拌均匀,加盖高火烹调6分钟,中途搅拌两次。

特点:糯软味美。

烤红薯

原料:红薯300克(取细长红薯),餐巾纸2张。

作法:1、将红薯洗净擦干,穿刺几个气孔,用餐巾纸包好。

2、高火烤 8 分钟,中途翻转 1~2 次即可。

特点:香甜松软。

意大利炒饭

原料:米 2 杯,鸡汤 3 杯。

调料:(A)白蘑菇、洋葱、胡萝卜、番茄(去核),黄瓜均加工成粒各 1/3 杯。

(B)茄汁 1 汤勺,红椒粉 2 茶勺。

(C)干酪粉 1 汤勺,盐、胡椒粉少许。牛油 100 克。

做法:1、牛油 50 克放入饭煲内,高功率预热焖调 6 分钟后,加入主料(A)拌匀,加盖高功率烹调 2 分钟。

2、取出加入米,鸡汤及(B)料,加盖高功率煮 16 分钟,中途搅拌一次。

3、取出焖 5 分钟,加入(C)料及牛油 50 克拌匀即可。

特点:色泽美观、香鲜味美。

鱼片粥

原料:草鱼肉(中段)300 克,白饭 3 杯。

调料:(A)酱油 3 汤勺,油 4 汤勺。(B)鸡晶半茶勺,姜末 1 茶勺,盐 1 汤勺。(C)油条(切小块)1 根,米酒 1 汤勺,葱花 2 汤勺,香油 1 茶勺,白胡椒粉少许。热水 5 杯。

做法:1、草鱼洗净擦干,切成片,拌入(A)料,腌 10 分钟。

2、白饭中加热水,高功率煮 10 分钟,放入鱼片及(B)

料，加盖高功率煮3分钟，取出(C)料即可。

特点：香醇味鲜，无腥味。

牛肉滑蛋粥

原料：牛肉丝150克，香菇2朵，白饭1碗。

调料：(A)蛋清少许，盐、味精各1茶勺。

(B)盐、味精、酱油各1茶勺，热高汤2大杯。

(C)胡椒粉1茶勺，芹菜末1汤勺。蛋黄2个，油1汤勺。

做法：1、香菇去蒂泡软切丝；牛肉拌入(A)料腌20分钟。

2、加油于一盘中，高功率预热2分钟后拌入牛肉丝及香菇丝，高功率加热10分钟后放入蛋黄2个，再高功率加热1分钟，撒上(C)料即可。

特点：浓稠适口、粥鲜味美。

海鲜粥

原料：白饭2杯，鱼肉1片，虾10只，蛤蜊10个。

调料：(A)热水5杯，高汤3杯。

(B)盐1茶勺，姜4片，酒少许。

(C)芹菜末1汤勺，香油少许。蒜苗半根。

做法：1、洗净虾，蛤蜊；鱼肉切片；蒜苗斜切成小段。

2、(A)料拌入白饭中，加盖高功率煮10分钟，加入虾、蛤蜊、鱼肉、蒜苗及(B)料，加盖高功率煮3分钟，取出撒上(C)料即可。

特点:鲜嫩味美。

炒米粉

原料:湿米粉 300 克。

调料:(A)鸡腿肉 80 克,木耳 4 朵,胡萝卜半条,洋葱半个。
(B)油 5 汤勺,沙茶酱 2 汤勺,米酒 1 汤勺。
(C)水 3 汤勺,酱油 2 汤勺,糖 1 茶勺,盐半茶勺。香菜少许。

做法:1、(A)料切成丝,与(B)料混匀,加盖高功率炒 5 分钟。取出拌入米粉及(C)料,加盖高功率炒 5 分钟。
2、取出拌匀,加上香菜即可。

特点:用料多样,熟软香鲜。

福建炒面

原料:粗面条(新压)300 克,蒜末 1 汤勺,包菜叶(切成合适长度)100 克。鸡肉(切片)100 克。墨鱼片(4 厘米方块)100 克。鱼饼(切条状)80 克。

调料:(A)蚝油 1 汤勺,酱油 4 茶勺,糖少许。清水半杯,食油 60 克。

做法:1、取一大锅,蒜拌入油,高功率爆香 3 分钟,拌入鸡肉片、墨鱼片、鱼饼条及(A)料,加盖高功率煮 3 分钟。
2、取出拌入面条和清水,加盖高功率煮 6 分钟,中途搅拌一次;再加入包菜叶,加盖高功率再煮约 2 分钟
3、加盖搁置片刻,晾凉再食。

特点:鲜香滑爽、味重。

红烧牛肉面

原料:牛腱面300克,面条150克,番茄2个。

调料:葱段、味精、冰糖各2茶勺,花椒、五香粉各1茶勺,姜3片,辣椒4根,酱油2汤勺,酒1汤勺。沸水800克。

做法:1、番茄去皮切片,辣椒切片。

2、所有调料放入沸水中,高功率加热4分钟,制成汤汁。

3、牛腱肉及番茄放入汤汁中,加盖高功率煮40分钟后,取出牛肉切片。

4、面条放入汤汁中,高功率加热至沸5分钟,捞出摆上牛肉片即可。

什锦面

原料:面100克,鸡肉50克,香菇5朵,虾仁8只,大白菜,牛肉丝各少许。

调料:(A)盐、味精、酒各1茶勺,姜丝2茶勺。(B)芹菜末2茶勺,香油、胡椒粉各1茶勺。高汤3杯。

做法:1、香菇去蒂泡软切丝;鸡油洗净切丁。

2、高汤高功率加热5分钟;加入所有主料及(A)料高功率加热5分钟。

3、取出后撒上(B)料即可。

特点:醇香鲜润。

蒸 饺

原料:猪肉150克,冬菇2朵,虾米半汤勺,饺子皮22张。

调料:酱油2茶勺,葱末半汤勺,姜茸半茶勺,淀粉1茶勺,水1汤勺,盐、香油各少许。

做法:1、冬菇、虾米浸软洗净,与猪肉一起剁碎,将调料与剁碎的原料拌匀,再加入葱末和姜茸,混匀作肉馅。

2、肉馅分成22等份,每份再包上饺子皮,将包好的饺子排放在盘上。

3、取一耐热碟,将纸巾或纱布湿透放碟上,再摆好饺子,罩保鲜膜,以微波高段火力加热5—6分钟,即可食用。

特点:色泽微黄,皮软馅嫩,味道香鲜。

炒米粉

原料:米粉(湿的)300克。

调料:(A)木耳4朵,胡萝卜1/2条,鸡腿肉75克,洋葱1/2个。(B)油6汤勺,沙茶酱2汤勺,米酒1汤勺。C:水1/4杯,酱油2汤勺,糖1茶勺,盐1/2茶勺。香菜少许。

做法:1、A料切成丝,与B料混匀,加盖,以微波90%火力炒5分钟。取出加入米粉及C料,拌匀后加盖,再以微波90%火力烹调5分钟。

2、取出拌匀,加上香菜即可。

特点:用料与味道多样,熟软可口。

什锦炒米粉

原料:米粉 1 包,猪肉 100 克,虾米 50 克,香菇 3 朵,青椒 1 个,芹菜 100 克,韭菜 100 克,笋 1/2 根,豆芽 300 克,胡萝卜 1/2 条,油 3 汤勺。

调料:盐 1 茶勺,糖 1 茶勺,味精 1/4 茶勺,酱油 2 汤勺,油 2 汤勺

做法:1、米粉、虾米、香菇浸水泡软。

2、猪肉、青椒、香菇、胡萝卜、笋均切成丝,韭黄、芹菜切段。将各丝、段、虾米混匀,加 3 汤勺油,拌匀后覆盖胶膜,以微波高段火力加热 3 分钟。

3、晾干泡软的米粉,加调料拌匀后,再以微波 90% 火力炒 5 分钟。

4、将炒熟的肉丝等与豆芽倒入炒过的米粉中拌匀,再以微波 90% 火力烹调 2 分钟即可。

特点:取料丰盛,质嫩味鲜,麻辣浓香,口味多样。

水晶饺

原料:(A)薯粉 300 克,淀粉 50 克,油 1 汤勺。(B)较好的猪肉 75 克,荸荠 225 克,香菇 3 朵,葱 2 根,酱油 2 汤勺,五香粉 1/4 茶勺,盐 1 茶勺,糖 1 茶勺。面粉 3 汤勺,沸水 1 杯,湿纱布 1 块,热水 1 杯,自来水 1/2 杯,油少许。

做法:1、将 A 料混匀,用沸水冲烫,和匀,用手揉压成面团,切

30分钟，再揉成长条，切成24等份，做成中间较厚，周边较薄的面皮，放在撒有1汤勺面粉的盘里。

2、荸荠去皮洗净，拍碎去生水，香菇加水，以微波高段火力煮3分钟，剁碎备用。

3、将B料搅匀，放入锅中，加盖，以微波高段火力烹调5分钟，再加放面粉2汤勺，将肉馅包入面皮内做成水晶饺，置于盘中。

4、蒸锅中加入热水，隔板涂油，摆上水晶饺，再盖上湿纱布，加盖，以微波高段火力蒸6分钟即可。

特点：皮白光滑晶莹，肉馅浓香味厚。

粽　子

原料：糯米600克，熟咸蛋黄6个。

调料：(A)猪肉300克，香菇5朵，白糖10克。熟花生仁1/2杯，水2杯，热水2杯。(B)酱油2汤勺，五香粉1/4茶勺，白胡椒粉1/4茶勺。C：五香粉、白胡椒粉各2茶勺，油、酱油各5汤勺。

做法：1、干粽叶、粽绳泡水3小时洗净。糯米洗净，猪肉切成3厘米见方的块，香菇泡软去蒂一切两半，咸蛋黄切对半。

2、拌匀A料和B料，加盖，以微波高段火力蒸10分钟备用。

3、另取一锅，放入糯米、花生和水拌匀，加盖，以微波高段火力煮15分钟，加入C料调匀。

4、取2片粽叶，交错置于手中，折成漏斗状，放入糯米

至半满后，放入肉馅和半个咸蛋黄，再填入糯米，将棕叶折叠包起，用棕绳扎紧，放入有隔板的蒸锅中，注入热水，加盖，以微波段火力蒸 18 分钟即可。

特点：取料丰盛，口味多样，软熟可口。

注：每个粽子需蒸 1 分 30 秒，12 个共需 18 分钟。用鲜粽叶、粽绳，则不需泡水使用。

猪肉包

原料：蒜茸 2 汤勺，绞猪肉 500 克，洋葱丁 1 杯，豆腐干 1 杯，甜面酱 3 汤勺。

调料：(A)酒 1 汤勺，酱油 2 汤勺，糖 1.5 汤勺，味精 1 茶勺。油 8 汤勺，面粉 500 克，猪油 3 茶勺，糖 1 汤勺，温水 2 杯，酵母 1.5 茶勺。

做法：1、绞肉、蒜茸加油 4 汤勺，以微波 90% 火力爆炒 4 分钟。现将洋葱、豆腐干切小丁加甜面酱，与 A 料及 4 汤勺油拌匀，再以同上火力炒 5 分钟，与绞肉一起拌成肉馅。

2、先将 1 汤勺糖溶入温水中，再撒入酵母搁置 10 分钟。

3、将面粉与猪油及酵母糖液揉成面团，置于清洁盆里饧 4～5 小时。

4、将发酵面团揉至光滑，拧成长条状，切成 24 个小面团。

5、将小面团按扁成圆薄片，将馅放在面皮中心，以手指沿面皮周围捏成圆包子，放 15 分钟后，将微波蒸锅底垫上纱布，放入 8 个肉包，以微波 90% 火力蒸 8 分钟即

可。

特点:色泽洁白,皮质绵软,肉质鲜嫩,浓香味厚。

萝卜糕

原料:(A)糯米粉 150 克,水 120 克。

(B)薯粉 240 克,温水 170 克。

(C)白萝卜 400 克,盐 1 茶勺,火腿 100 克,虾米 100 克,胡椒粉 1/2 茶勺,猪油 2 汤勺。

(D)豆瓣酱 2 汤勺,酱油 2 汤勺,辣椒酱 1 茶勺,醋 1 茶勺。热水 1/2 杯。

做法:1、火腿切丝,虾米泡软剁碎,白萝卜去皮切丝,分别调匀 A 料、B 料备用。

2、放 C 料于锅中加盖,以微波高段火力蒸 5 分钟,再加入 A 料和 B 料,拌匀成糊。

3、取玻璃纸一大张铺平,放入面糊,卷成圆筒状,用棉丝扎紧两端。

4、取一有隔板的蒸锅,将扎好的面糊筒放入,沿锅边注入热水,加盖,以微波中高段火力蒸 40 分钟。

5、取出面糊筒,除去玻璃纸,切块装盘,调匀 D 料供蘸食即可。

特点:色黄中泛红,酸辣味鲜,绵软。

烧　卖

原料:高筋面粉 2 杯,蛋黄 4 个,热水 1 杯,绞猪肉 300 克,香

菇 5 朵，虾米 2 汤勺。

调料：盐 1 茶勺，酱油 1 茶勺，胡椒粉少许，香油 1 汤勺。

做法：1、取一大碗，放人高筋面粉和 3/4 杯热水，拌匀揉成面团，等 30 分钟，再揉至表面光滑并成长条状，分成 24 等份备用。

2、香菇用水泡软，去蒂切丁；虾米用水泡软切丁。

3、将猪肉末、香菇丁、虾米丁和全部调料放一大碗中，顺同一方向搅至富有粘性、上劲备用。

4、蛋黄置于碗中刺破，以微波高段火力煮 50 秒，取出剁碎备用。

5、将面团压成烧卖皮，放在手上，包上肉馅，成 24 个梅花形烧卖生坯，放少许剁碎的蛋黄，再把烧卖一一排在已抹油的器皿中，罩上保鲜膜，以微波高段火力蒸 5 分钟即可。

6、在烧卖生坯上。

特点：形如待开花朵，味鲜绵软。

注：蒸煮过程中可取出，喷点水，以防干瘪。

甜八宝

原料：糯米 1 杯，豆沙 75 克，葡萄干 3 汤勺，罐头装风梨片 3 片。

调料：(A)猪油 1 汤勺，糖 1 汤勺。(B)淀粉 1 汤勺，水 1 汤勺。水 1 杯，风梨汁液 1/2 杯，猪油少许。

做法：1、糯米淘净，加水 1 杯，加盖，以微波 90% 火力煮 4 分钟，再以微波 50% 火力焖 5 分钟成饭，取出置 3 分钟

后，拌入A料备用。

2、取一碗，内部涂油，沿内壁排上葡萄干、凤梨片，中央填入糯米饭至半满，放入豆沙，再用糯米饭填满碗面，覆盖保鲜膜，以微波90%火力熬煮凤梨汁液2分钟，加入B料调匀，以微波90%火力煮1分钟，淋在甜八宝上即可。

特点：色泽金黄泛白，清凉甜蜜，沁人心脾。

西班牙炒饭

原料：米3杯，里脊肉113克，红番茄2个，甜红辣椒1个，洋葱1个，盐1茶勺，胡椒粉少许，水3杯半，油3汤勺。

做法：1、米淘净，置锅中，加水，加盖，以微波高段火力煮18分钟后，再以微波中段火力焖煮3分钟成饭。

2、将肉、番茄、甜红椒、洋葱分别切丁，置于另一锅中，放入油，并加盖，再以微波高段火力烹调5分钟。

3、饭煮烹后，加入炒熟的四丁、盐和胡椒粉拌匀加盖，再以微波高段火力煮3分钟即可。

特点：滋味鲜香，麻辣甜口。

广东粥

原料：(A)白饭3杯，热水6杯。(B)猪肝150克，瘦肉丝100克，虾仁150克。

做法：1.葱花1汤勺，油条(切小块)1根，盐2茶勺，胡椒粉1/2茶勺。2.将A料放锅中，加盖，以微波高段火力煮10

分钟，取出，再加入 B 料、盐、胡椒粉，加盖，以微波高段火力煮 3 分钟，撒上葱花及油条块即可。

特点：鲜香滑爽，非常可口。

猪肝粥

原料：白饭 3 碗，热水 6 碗，猪肝 300 克。

调料：姜丝 3 汤勺，盐 1 茶勺，酒 2 茶勺。

做法：1、猪肝洗净切片，用热水略烫，去血水备用。

2、白饭放入热水中，加盖，以微波高段火力煮 10 分钟，再放入猪肝、调料、加盖、以微波高段火力煮 5 分钟即可。

特点：猪肝鲜嫩可口。

鱼粥

原料：草鱼(中段)300 克，米饭 3 杯。

调料：(A)酱油 3 大匙，沙拉油 4 大匙；

(B)热水 5 杯；

C：盐 1 大匙，姜末 1 匙；

D：油条(切小块)1 根，麻油 1 匙，米酒 1 大匙，白胡椒粉少许，葱花 2 大匙。

做法：1、草鱼擦干水分，切成连切片(一断、一不断)，拌入调味料(A)，腌 10 分钟备用。

2、在一锅内放入米饭和调味料(B)，加盖用强功率煮 10 分钟，放入鱼片及调味料(C)，加盖，以强功率煮 3 分

钟,取出加入调味料(D)即可。

皮蛋瘦肉粥

原料:里脊肉 100 克,蛋 1 只,皮蛋 1 只,白饭 3 杯。

调料:(A)热水 6 杯;

(B)盐 2 匙,酒 1 匙,白胡椒粉少许,麻油 1 匙,沙拉油 1 匙。

做法:1、里脊肉切片,皮蛋切丁,蛋打散备用。

2、将锅加油,涂抹于底部,以强功率预热 3 分钟后,取出,加入蛋液略摇一下,使之摊成一薄片,以强功率煎 50 秒,取出切小丁备用。

3、取一锅,放入热水及肉片、皮蛋丁、蛋皮丁及调味料(B),加盖,以强功率煮 10 分钟即可。

芋头粥

原料:芋头 1 只,绞肉 75 克,虾米 3 大匙,白饭 3 杯。

调料:(A)油葱酥 2 大匙,沙拉油 3 大匙;

(B)热水 6 杯,盐 2 匙,白胡椒粉半匙;

(C)葱花 2 大匙。

做法:1、芋头去皮切滚刀块,虾米用热水泡软。

2、在一锅内放入绞肉、虾米和调味料(A),加盖以强功率烹调 3 分钟;取出放入芋头,加盖以强功率烹调 15 分钟,再加入白饭和调味料(B)拌匀,加盖,以强功率煮 15 分钟,撒上葱花即可。

腰果小西饼

原料:蛋 1 只,面粉 200 克,炸熟腰果 130 克。

调料:猪油 45 克,奶油 70 克,盐 1 克,奶粉 15 克,糖粉 100 克。

做法:1、调味料打发至绒毛状,蛋打散分次加入拌匀,然后慢慢加人面粉,拌匀(不得揉搓),最后加入腰果拌匀。

2、将拌好的面团分成两块,每块压成长约 4.5 厘米、宽约 4 厘米、高约 1 厘米的长条,或直径 3 厘米的圆柱型,放入冰箱冷冻,变硬后切成 0.5 厘米的薄片。

3、烤盘用强功率预热 3 分钟,盘中放 12 个饼,用中功率烤 3 分钟,翻面再烤 2 分钟即可。

海鲜粥

原料:白饭适量,虾 10 只,蛤蜊 10 只,茭白半条,鱼肉 1 块,蒜苗半根。

调料:(A)热水 5 杯,高汤 3 杯;

(B)盐 1 匙,酒少许,姜 4 片;

(C)麻油少许,芹菜末 1 大匙。

做法:1、虾去壳,去泥肠洗干净,蛤蜊用盐水浸泡吐沙,茭白由内侧切十字刀纹,再切成 3×2 厘米方片,鱼肉横切成薄片,蒜苗切斜段备用。

2、取一锅,把白饭加上调味料(A)放人,加盖,以强功率煮 10 分钟;再加人虾、蛤蜊、茭白、鱼肉及调味料(B),

加盖，再以强功率煮 3 分钟；取出撒上蒜苗和调味料(C)即可。

麦片粥

原料：麦片 1 杯。

调料：热水 4 杯，糖半杯，奶水适量(亦可不加)。

做法：1、麦片加入热水调匀，加盖，以强功率煮滚 4 分 30 秒，再用中功率煮熟 3 分钟。

2、加入糖、奶水拌匀即可(亦可再煮 2 分钟将糖及奶水溶化)。

桂圆粥

原料：圆糯米 1 杯，桂圆 1 杯。

调料：黄砂糖 1 杯，热水 6 杯，酒少量。

做法：1、米洗净浸 2 小时后，加入 1 杯热水及酒，覆上微波薄膜，加盖，用强功率加热 4 分钟，然后用中功率煮 3 分钟。

2、桂圆用 1 杯热水泡开，连汁一起备用。

3、煮好的饭加入泡好的桂圆、汁以及 4 杯热水，用强功率煮 6 分钟至开后，再用中功率焖烂 7 分钟即可。

(六)点心类

花生芝麻糊

原料:花生仁3汤勺。

调料:油2汤勺,黑芝麻(熟的)110克,热水6杯,糖7汤勺,牛奶3汤勺,湿淀粉5汤勺。

做法:1、盘中放油,以微波90%火力炸花生仁4分钟,呈金黄色时取出晾凉,去皮备用。

2、将黑芝麻置于搅碎机中,打碎,放入锅中,加热水、糖、牛奶、加盖,以微波90%火力煮8分钟,取出加入湿淀粉调匀,加盖,再以同样火力煮2分钟,撒上花生仁即可。

特点:浓油赤酱,润滑如脂,鲜甜入味。

布　丁

原料:鸡蛋6个。

调料:砂糖120克,细砂糖1/2杯,热水4杯,油1汤勺,牛奶1/4杯,香草片1片。

做法:1、砂糖与1/4杯热水调匀,以微波高段火力煮10分钟成浓稠的糖液备用。

2、布丁模具或碗内部涂油,逐个加入1/2汤勺的糖液。

3、细砂糖溶于2杯热水中;香草片压碎溶于牛奶中。

4、蛋打入大碗中，加入细砂糖溶液和牛奶，调匀过滤后，分倒入已加糖液的6个布丁模具内至八分满。

5、大锅注入热水，放入布丁料（连模具），加盖，以微波高段火力蒸18分钟。

6、取出布丁（连模具），放入冷水中晾凉，倒扣于盘上即可。

注：一个布丁需时为3分钟。

汉堡夹心包

原料：绞好的猪肉375克，胡萝卜40克，洋葱75克，汉堡包6个。

调料：(A)面包6片，火腿6片，红番茄（切成片）6片，生菜6片，洋葱（切片）6片，小黄瓜1根（切6片）。

(B)酱油2汤勺，胡椒粉1/2茶勺，糖1茶勺，盐1茶勺。沙拉酱、番茄酱各适量，油2汤勺，奶油3汤勺。

做法：1、洋葱、胡萝卜去皮，洗净剁碎；小黄瓜抹盐，去水洗净，斜切6片备用。

2、取一大碗，放入绞肉、洋葱末、胡萝卜末、奶油和B料，和匀成肉馅，再分成6等份，压成圆饼状。

3、取一烤锅，以微波高段火力预热5分钟，加油1汤勺，再放入肉饼3个，以微波高段火力煎1分30秒，翻面再煎1分30秒。另3个第二次煎，不需预热。

4、取汉堡面包，分6份铺上A料及肉饼，加番茄酱和沙拉酱即可。

特点：取料丰富，西式口味。

三明治

原料:方面包1条,蛋6个,番茄片、生菜叶、方形火腿各6片。

调料:沙拉酱(或番茄酱)、胡椒粉、盐各适量。

做法:1、生菜叶用盐水洗净备用。

2、方面包切12片。

3、取烤盘,以微波高段火力预热3分钟,放1片方面包,再放上1片中空方面包,打蛋于中空处,盖上1片火腿后,再以面包圆片覆盖,以高段火力烤40秒钟,翻面再烤40秒钟,取出,将面包片再翻面,掀开最上面的面包片,加入番茄生菜胡椒粉和沙拉酱,对切装盘即可。

4、第二次以后烤时,预热只需1分钟。

沙拉三明治

原料:马铃薯2个,红萝卜1条,火腿200克,小黄瓜2根,方面包(去皮)1/2个。

调料:盐1茶勺,沙拉酱适量。

做法:1、小黄瓜切丁,用盐腌片刻,除水;火腿切丁。

2、马铃薯、红萝卜洗净、去皮、切丁并罩保鲜膜,以微波高段火力加热6分钟,取出冷却拌入盐、沙拉酱及腌过的黄瓜丁。

3、方面包切片,每片斜切成三角形,每两片中间夹入三丁沙拉酱即可。

特点:制作简便,味浓可口。

巧克力蛋糕

原料：面粉 180 克，自发粉 2 茶勺，饴糖 180 克，鸡蛋 3 个，牛油 180 克，可可粉 2 茶勺，水 6 汤勺。巧克力 100 克，酸奶 1 汤勺。

做法：1、先把原料(不包括巧克力和酸奶)全部倒入一个容器内，用打蛋器或其他棒搅拌均匀，倒入耐热碗中，用保鲜膜盖在碗上，以微波高段火力烹调 10～12 分钟，取出放置备用。

2、将巧克力放进一玻璃容器内，用微波中高段火力溶化 1 分钟，取出加进酸奶备用。切成几份，再抹上或蘸巧克力酸奶食用。也可在蛋糕上撒巧克力粉一同进食。

3、将蛋糕从碗中取出，横刀。

特点：松软香甜，美味可口。

巧克力核桃糕

原料：蛋 4 只，核桃 50 克。

调料：(A)低筋面粉 1 杯，可可粉 2.5 匙，发粉 1 匙，小苏打少量，香草片 1 片；

(B)盐半匙，糖 1 杯，奶油 4 大匙，奶水半杯。

做法：1、核桃剥碎，用强功率烤 2 分 30 秒，待凉备用。

2、蛋黄、蛋白分开，蛋白加盐打起泡，将糖分多次加入，边加边打至白色乳沫状，再拌入蛋黄。

3、调味料(A)搅匀,和奶水交替加入蛋糊中,轻轻拌匀。
4、奶油置小碗中,用强功率加热30秒使其软化后,再拌入面糊中,最后加入核桃,倒于模型中,覆上微波薄膜,用中功率加热4分钟,再用强功率烤3分钟至熟,取出扣在盘上,待凉即可。

火腿肉卷

原料:火腿(方形、圆形)各6片,蛋8只,芹菜末2大匙,洋葱(丁)1只,碎核桃仁2大匙。

调料:(A)盐2匙,开水6大匙;
(B)白胡椒粉1匙,牛油4大匙。

做法:1、蛋打散,置于大碗中,依序加入调味料(A)及芹菜末、洋葱丁、碎核桃仁,调匀成综合蛋液。
2、烤锅加油以强功率预热8分钟,倒入综合蛋液,煎拌成块状,再以强功率煎5分钟,取出搅拌成糊状。
3、将火腿平铺于盘上,撒上少许白胡椒粉,放上2大匙的什锦蛋糊,卷成肉卷,并以牙签固定即可。

法国土司

原料:土司4片,鸡蛋1只,奶水少量。

调料:糖1大匙,盐少许,油2大匙。

做法:1、土司每片对切成三角形。
2、将蛋打散调入奶水、糖及盐拌匀。
3、小烤盘先用强功率预热4分钟后,滴入油,并将4片

三角形土司蘸上蛋液,放入烤盘后,立刻翻面,再用强功率煮1分钟即可。

炸马铃薯肉饼

原料:马铃薯500克,牛绞肉100克,洋葱150克,面粉半杯,蛋2只,面包粉半杯。

调料:(A)盐2匙,白胡椒粉少量;

(B)盐1匙,白胡椒粉少量;

(C)沙拉油7大匙。

做法:1、马铃薯去皮切薄片,泡水10分钟取出沥干,装入袋中,袋口不要结得太紧,以强功率煮15分钟,取出加上调味料(A),趁热直接揉成泥,取出置于大碗中。

2、蛋打散置于碗中。洋葱切碎丁放于锅中,加入牛绞肉3大匙油,拌匀后加盖,以强功率爆香3分钟,取出加入调味料(B)和马铃薯泥拌匀后,分成六等分,逐个做好成圆饼状。

3、肉饼依次蘸上面粉、蛋液、面包粉后置于盘上,将烤锅加油4大匙,以强功率预热13分钟,再将肉饼全部放入,以强功率炸2分钟,翻面再炸2分钟即可。

什锦炒饭

原料:(A)白饭6碗;

(B)火腿100克,蘑菇适量,碗豆适量,香菇3—4朵,虾仁100克,猪油5大匙。

做法:1、蘑菇、火腿切丁,香菇泡发切丁备用。

2、材料(B)与调味料拌匀后,覆上微波薄膜,用强功率煮5分钟。

3、去薄膜加入白饭拌匀,再用强功率炒6分钟即可

虾仁炒饭

原料:白饭300克,洋葱20克,虾仁40克,蘑菇20克,绿豌豆10克。

调料:奶油2大匙,盐、胡椒各少许。

做法:1、洋葱切碎,丢入大的容器中,并放入1大匙奶油,用强功率加热1分钟。

2、把白饭、虾仁、蘑菇、绿豌豆、奶油1大匙加入上述的容器中搅匀,放入微波炉里用强功率加热4分钟,然后用盐、胡椒调味即可。

油　　饭

原料:长糯米1杯,香菇3朵,猪肉75克,虾米2大匙,油葱3大匙。

调料:(A)酱油2大匙,味精2匙;

(B)猪油3大匙。

做法:1、糯米洗净后用清水浸泡2小时后滤水,再加近1杯水,覆上微波薄膜,加上盖。

2、香菇、猪肉切丝,与虾米、油葱和猪油拌合,覆上微波薄膜,与糯米一起放入炉内。

3、用强功率加热 11 分钟，使上两项材料一起煮熟后，拿出其它材料，糯米静置 3 分钟。

4、将煮熟的所有材料及调味料(A)拌入熟糯米中，加盖，再用强功率煮透 2 分钟即可。

寿　司

原料： 米 2 杯，蛋(皮)1 只，肉松 125 克，腌汁姜 1 块，瓠瓜丝 1 条，黄萝卜半条，紫菜皮 6 张。

调料： 糖 4 大匙，白醋 4 大匙。

做法： 1、米洗净，装入锅中，用 2 杯水浸泡 1 小时，加盖。

2、瓠瓜丝用热水浸泡 30 分钟捞出另加糖 1 大匙以及酱油半杯，覆上微波薄膜，与米一起放入炉内，用强功率煮 10 分钟后，再用中功率加热 12 分钟，把饭取出，静放 3 分钟后，趁热拌入糖、醋。瓠瓜丝切成段，姜及黄萝卜也切成长条丝状备用。

3、取一张紫菜皮摆平，铺上饭，再铺适量的肉松、姜丝、瓠瓜丝、黄萝卜丝、蛋皮，卷成圆筒形，再切块即可食用。

炒米粉

原料： (A)米粉(湿的)300 克，香菜少许。

(B)木耳 4 朵，胡萝卜半条，鸡腿肉 75 克，洋葱半只。

调料： (A)沙拉油 6 大匙，油葱酥 3 大匙，沙茶酱 2 大匙，米酒 1 大匙；

(B)水少量,酱油2大匙,糖1匙,盐半匙。

做法:1、将材料(B)切丝,放于锅中,加入调味料(A)拌匀,加盖以强功率烹调5分钟。

2、加入米粉及调味料(B),拌匀后加盖,再以强功率烹调5分钟。

3、取出拌匀加上香菜即可。

葡萄奶布丁

原料:鸡蛋1只,土司4片,葡萄干2大匙,布丁模型4只。

调料:(A)糖2大匙,奶水适量,香草片1片,猪油1大匙;

(B)奶水半杯,糖1大匙;

(C)生粉1.5匙,水1匙。

做法:1、面包去黄边,撕成块状,用清水泡软。葡萄干也泡软。

2、蛋打散,边加调味料(A)边打匀。

3、将面包挤去水,与葡萄干一同加入上料中,并搅拌,使其充分混合。

4、模型抹油,倒入汁液,覆上微波薄膜,用强功率蒸4分钟,取出扣在盘上。

5、调味料(B)拌匀,用强功率煮1分半钟至滚后,迅速调入生粉勾芡,淋于布丁上即可。

椰汁年糕

原料:糯米粉200克,鸡蛋3只,砂糖1杯,椰汁3/4杯。

作法：1、鸡蛋、砂糖搅匀（不要打起），加椰汁又搅匀，再加入糯米粉搅匀。取圆形盘，内壁底抹油，倒入糕内，加盖中功率6分钟。

2、冷却切片食用，也可煎香食用。

特点：软糯浓甜，椰香四溢。

巧克力蛋糕

原料：面粉200克，白发粉2茶勺，饴糖180克，鸡蛋3个，可可粉2茶勺，牛油180克，水6汤勺。

调料：巧克力100克，酸奶1汤勺。

做法：1、主料全部倒入盛器内拌匀，再倒入耐热碗中，盖保鲜膜，高功率烹调13分钟，取出备用。

2、巧克力放人一玻璃容器内，中高功率加热1分钟溶化，取出加进酸奶备用。

3、蛋糕从碗中取出，横刀切成几份，再抹上或蘸上巧克力酸奶食用。也可在蛋糕上撒巧克力粉一同进食。

特点：酸甜香软。

马蹄糕

原料：马蹄（荸荠）100克，马蹄粉100克。

调料：糖100克，水350克，油3茶勺。

做法：1、马蹄去皮洗净，切成粗粒；糕盆擦油。

2、马蹄粉加150克水拌成糊。

3、微波煮沸余下水，加入糖、油，再倒入粉糊内拌匀。

4、将粉糊倒回锅内，加入马蹄，高功率煮2～3分钟，搅至浓糊状，然后倒入糕盆内，高功率煮5～7分钟即可切块食用。

特点：甜润软爽。

柠檬凉糕

原料：蛋2个，糖粉3汤勺，柠檬汁半杯。(A)水3汤勺，白糖4汤勺。(B)明胶粉60克，水1杯，香草片适量。

做法：1、柠檬汁拌入(A)料，再调入(B)料，加盖高功率煮5分钟，过滤于锅内，冷却备用。

2、打入鸡蛋，蛋白留用打至起泡沫，再边打边加入糖粉，直到蛋白挺硬成雪花状为止，再倒入第1项材料搅拌均匀，随即倒入模具中，抹平表面，置于冰箱冷藏1小时后，取出切块装盘即可。

特点：绵软甜酸，非常可口。

花生太妃糖

原料：花生300克。(A)砂糖200克，麦芽糖100克，油1汤勺，热水1/3杯。

做法：1、生花生洗净晾干。高功率炒10分钟(选浅而大的盘盛装，中途每隔2分钟翻动一次)，取出，晾凉后去皮备用。

2、拌匀(A)料，以中高功率煮12分钟成糖液，再拌入花生仁直至糖液成丝。

3、取一浅模具，内壁涂油，填入花生糖，压扁，晾凉后切块装盘即可。

特点：色泽金黄，酥香甜脆。

紫菜沙拉卷

原料：方面包12片，火腿1片，马铃薯1个，紫菜1包，四季豆12根，沙拉酱适量。

做法：1、方面包去周边硬皮，火腿切成与方包同长的长条12条。

2、马铃薯洗净去皮，切成与方面包同长的1厘米宽粉条；四季豆洗净，与马铃薯条分别放入热耐袋中，高功率煮7分钟，取出晾凉备用。

3、取紫菜入盘，高功率烤1分30秒，取出对切成比方面包略长3厘米的紫菜片。

4、取一紫菜片，放上面包片，将火腿条、马铃薯条、四季豆并排放上，挤上沙拉酱后卷起，接口处以沙拉酱粘紧，卷成12个卷，食用时对角切半即可。

特点：西式早点，咸鲜甜嫩。

(七)汤和饮料类

五彩鱼丸汤

原料:(A)鱼浆300克,肥猪肉75克,葱花1汤勺,盐1茶勺,蛋白1个。

(B)胡萝卜丝5汤勺,香菇丝5汤勺,鱼翅丝5汤勺,蛋皮丝5汤勺。C:芹菜末2汤勺,盐1茶勺,香油1/4茶勺,米酒1茶勺。高汤5杯,虾米适量。

做法:1、虾米用水泡软,切末备用;肥猪肉剁碎成泥。

2、将A料调匀,放入虾米搅拌,装入耐热袋中摔打,使之有弹性,取出用手挤丸子数个,放入盘中。

3、B料拌匀后裹在鱼丸外层,置于抹油的盘中,覆胶膜,以微波高段火力煮3分钟,取出备用。

4、取一大锅,倒入高汤,以微波高段火力煮15分钟,放入鱼丸,以微波高段火力煮2分钟。

5、加入C料即可。

特点:五彩缤纷,滋味鲜美。

排骨冬瓜汤

原料:排骨250克,冬瓜250克,姜4片,盐2/3茶勺,味精1/2茶勺,热开水4碗。

做法:1、冬瓜,排骨切小块,姜切细丝。

2、取一只大汤碗,盛4碗热开水,将冬瓜块、排骨块及姜丝放入,以微波高段火力煮15~20分钟,取出加盐及味精调味即可。

特点:汤清洁白,清鲜爽口。

凤爪笋菇汤

原料:(A)凤爪5只,香菇6朵,芦笋150克,姜4片。

调料:盐1茶勺,味精适量,高汤5杯,香油少许。

做法:1、凤爪洗净剁成3等份。

2、香菇用水泡软,去蒂切成对半备用。

3、取一锅,放入高汤、A料、盐、味精,加盖,以微波高段火力煮7分钟,取出淋上香油即可。

特点:汤清味鲜。

酸辣汤

原料:(A)豆腐1块,猪肉100克,小黄瓜1/2根,胡萝卜1/4条,木耳3朵。鸡蛋2个,干淀粉2汤勺。

调料:(B)盐1/2茶勺,味精1/2茶勺,胡椒粉1/2茶勺,酱油2汤勺,白醋3汤勺,油1汤勺。温开水4碗,温水2碗。

做法:1、将A料切丝,其中豆腐切细条。

2、取一只大汤碗,盛入4碗温开水,加入豆腐、猪肉等丝条及B料,以微波高段火力加热5分钟。

3、将淀粉汁(干淀粉加2汤勺水)倒入汤内搅匀,继续

加热2分钟至沸腾，将蛋液淋入拌匀即可。

特点：味道酸辣，清白。

鲜鱼汤

原料：鱼2片，鸡蛋1个，香菇3朵，高汤3杯，豌豆仁少许。

调料：(A)葱花、姜片、酒各少许。(B)盐、醋各1.5茶勺，酒1汤勺。油、盐、胡椒、淀粉各适量。

做法：1、香菇泡软，切丝。

2、蛋打散，加少许盐，搅匀。平底锅抹油，预热，倒入蛋液做成蛋皮，切丝。

3、鱼与A料混匀，覆保鲜膜，以微波高段火力加热2分钟，再把鱼肉撕碎，其汤汁备用。

4、鱼汤、高汤与香菇放入碗中，加入B料，用微波高段火力加热6分钟。放入鱼肉、豌豆仁，再加盐与胡椒调味，用微波高段火力加热1分钟

5、趁热倒入淀粉芡汁，加入蛋丝即可。

特点：味道鲜香。

番茄豆腐汤

原料：番茄1个，豆腐1块，猪肉100克。

调料：(A)干淀粉1茶勺，葱1根。(B)盐1茶勺，味精1/2茶勺，油1汤勺。热开水4碗。

做法：1、番茄、豆腐切小块，肉切片拌A料。

2、取一只汤碗，盛4碗热开水，放入番茄、豆腐、肉片及

B料,以微波高段火力加热8分钟即可。

特点:清淡爽口。

玉米浓汤

原料:玉米酱1听,鸡蛋2个,火腿(切末)4片。

调料:(A)热水1/2杯,盐1茶勺,味精1茶勺。(B)淀粉3汤勺,水小半杯。C:葱花、香油各少许。

做法:1、取一锅,加入玉米酱和A料,拌匀,加盖,以微波90%火力煮7分钟。

2、取出玉米酱,倒入调匀的B料、打散的蛋液及火腿末,加盖,以微波90%火力煮2分钟,取出,加入C料即可。

特点:浓而入味,鲜香可口。

笋菇凤爪汤

原料:凤爪5只,香菇6朵,芦笋150克。

调料:姜4片,盐1匙,鸡晶少量,高汤5杯,香油少许。

做法:1、鸡爪剁成3等分。

2、香菇用水泡软,去蒂切成对半备用。

3、在一锅内,放入高汤、盐、鸡晶及所有的材料,加盖以强功率煮7分钟,取出加上香油即可。

公子鸡汤

原料:鸡腿2只。

调料:(A)瓜子肉半杯,姜丝2大匙,热高汤4杯;
(B)盐2匙,香油少量。

做法:1、鸡腿剁成1厘米小块备用。
2、把鸡腿与调味料(A)一起放一锅中,加盖,以强功率煮8分钟。
3、取出加入调味料(B)搅拌均匀即可。

竹节鸡盅

原料:鸡胸肉400克,香菇7朵,荸荠75克,竹筒6个。

调料:(A)盐2匙,鸡晶半匙,酒1大匙;
(B)水2.5杯。

做法:1、竹筒先泡水2小时后备用。
2、香菇用水2.5杯泡软取出,汁留用。
3、将鸡肉、香菇、荸荠剁碎置于锅中,调上调味料(A)及香菇汁,用筷子不停地顺向拌至粘稠状。
4、取竹筒,分别放入肉馅至九分满,覆上微波薄膜,并有胶带固定,以强功率蒸18分钟即可。

炖冬瓜汤

原料:冬瓜1只(约2000克),鸡肉丁125克,荸荠丁50克,干贝(浸透)30克,红枣肉10克,冬菇丁3克。

调料:生姜3克,白酒1匙,盐半匙,清水2杯。

做法:1、由冬瓜顶向下1.5厘米切下作盖,挖出冬瓜籽和囊,洗净后待用。

2、将其他材料置于容器内，加入调味料，以高功率煮 4 分钟，注意无需加盖。

3、将煮好的汤料置入冬瓜壳中，盖上冬瓜盖。在大小适宜的容器中盛 2 杯清水，然后将冬瓜置入，加盖。

4、先以高功率煮 10 分钟，再以中功率煮 25 分钟，然后焗 10 分钟左右即可。

香菇鸡汤

原料：鸡肉约 450 克，香菇 12 克，葱 2 根，姜 2 片。

调料：盐、味精、麻油适量，热水 2 杯。

做法：1、香菇泡软，大的斜切为二。

2、葱切段，鸡切块，与姜片、香菇放入深碗中，加香菇液及热水，用强功率煮 5 分钟至滚即可。

蛤蜊鸡汤

原料：蛤蜊 10 只，鸡肉 200 克，香菇 1 朵。

调料：嫩姜丝，盐适量，热水 3 杯。

做法：1、香菇泡开切丝，鸡肉剁小块备用。

2、在一汤碗中装入所有的材料，加盖，用强功率煮 15 分钟即可。

三丝鱼翅羹

原料：干鱼翅 100 克，鸡肉 100 克，香菇 4 朵，笋 1 根，火腿丝 1 大匙，香菜适量。

调料:(A)盐 1 匙,糖少量,酒半大匙,酱油 1.5 大匙,味精 1 匙;
(B)胡椒粉半匙,麻油半匙;
(C)姜数片,葱数段,热水 2 杯;
(D)葱丝 2 大匙,姜丝 1 大匙,猪油 2 大匙,热水 3 杯;
(E)酒半大匙,湿生粉半杯。

做法:1、将鱼翅用清水浸约 2 小时捞出装入碗中,再加入调味料(C)及酒,覆上盖,以强功率煮 10 分钟。笋去皮与鸡肉分别装袋中,用强功率煮 10 分钟。
2、香菇泡软、与笋、鸡肉一起切丝备用。
3、将鱼翅取出沥干、拌入调味料(D)及调味料(A)及各丝,加盖以强功率煮 8 分钟,调入湿生粉勾芡,并撒上香菜及调味料(B)即可(如有鸡油淋下少许更佳)。

海鲜汤

原料:草虾 6 只,蛤蜊 10 只,鱼 100 克,洋葱 150 克,红蕃茄 1 只。

调料:(A)葡萄酒 2 大匙,盐 1 匙,味精 1 匙;
(B)油 3 大匙,热高汤 4 杯,蒜末 1 匙。

做法:1、草虾洗净去泥肠、剥去腹部外壳,保留头尾外壳。蛤蜊吐沙洗净,鱼切片,洋葱切细丝,蕃茄去皮切小丁。
2、洋葱丝、蕃茄丁、蒜末及油入锅,加盖用强功率煮 6 分钟。
3、蛤蜊装盘,覆上微波薄膜用强功率煮 6 分钟至熟。
4、取一汤锅,加入蛤蜊、鱼片、虾、调味料(A)及热高汤,

加盖继续以强功率煮 7 分钟即可

西湖牛肉羹

原料：牛肉 200 克，蛋白 3 只，香菜少许，小苏打粉半匙。

调料：(A)水 1 大匙，盐 2 匙，味精半匙，生粉 1 大匙；

(B)黑胡椒半匙，热高汤 5 杯。

做法：1、牛肉洗净后切碎粒或绞成肉末，加小苏打粉腌 15 分钟。

2、高汤入锅以强功率煮 4 分钟至沸，倒入调味料(A)勾芡。

3、蛋白打散徐徐加入芡汁中，边倒边拌成细蛋花。

4、将腌好的牛肉末均匀的拌入锅里。

5、加盖以强功率煮开 3 分 30 秒，调人胡椒粉，洒上香菜即可上桌。

贡丸汤

原料：贡丸 10 颗，芹菜 1.5 大匙。

调料：(A)盐、味精适量，黑胡椒少许。

(B)热水 3.5 杯。

做法：1、热水以汤碗装盛，加人贡丸，覆盖，用强功率烹煮 15 分钟左右至滚。

2、出炉后，加入调味料(A)调料，洒上芹菜末，黑胡椒即可。

紫菜蛋花汤

原料:紫菜 3 张,鸡胸肉 100 克,蛋 2 只,葱末 1 大匙。

调料:盐 2 小匙,味精 1 小匙,胡椒适量,麻油少许,热水 5 杯。

做法:1、紫菜撕碎,鸡胸肉剁成泥,加入少许蛋白拌匀,蛋打散备用。

2、热水与紫菜一起入锅,加盖以强功率煮 6 分钟至滚,依次加入蛋液、鸡泥(先加一些热汤调开),搅拌,再用强功率煮 3 分钟。食用时洒上葱花,淋上麻油即可。

酸辣汤

原料:(A)猪血 100 克,豆腐 1 方块,榨菜 25 克,猪肉 100 克,笋半支,葱 1 根,姜 1 小块;

(B)蛋 1 只,香菜 2 支。

调料:(A)味精 1.5 匙,盐 1 匙,白醋 2 大匙,酱油 1 大匙,黑胡椒 1.5 匙;

(B)生粉 2 大匙,水 2 大匙;

(C)麻油半匙,热水 3.5 杯。

做法:1、将材料(A)切丝,且猪血先用开水烫过,一起装在锅中,加入热水加盖,用强功率煮 8 分钟。

2、蛋打散,淋入汤中,继续加入调味料(A)及湿生粉勾芡或适当浓度,再用强功率微波煮 2 分钟,取出撒上香菜、麻油即可。

乡下浓汤

原料:(A)熏肉4片,芹菜(带叶子)2枚,卷心菜2片;
(B)洋葱丝半杯,蕃茄1只,胡萝卜丝1杯,朝鲜菜丝1杯,蕃茄沙司3大匙。

调料:(A)胡椒粉1.5匙,盐2.5匙,糖1.5大匙;
(B)热高汤4杯,奶油糊2.5匙,奶水小半杯,黑胡椒粉适量;
(C)油2大匙。

做法:1、熏肉切丝,用汤碗盛装,加盖,用强功率爆香2分钟后,将材料(B)倒入,再用强功率炒6—7分钟至熟。
2、高汤倒入上面的碗中,加入调味料(A),且强功率加热6分钟煮滚。
3、奶油糊熔于奶水中,加入汤碗中,再用强功率煮4分钟即可。
4、上桌前将芹菜挑出,洒上黑胡椒粉。

玉米浓汤

原料:玉米酱1罐,鸡蛋2只,火腿4片。

调料:(A)热水半杯,盐1匙,味精1匙;
(B)生粉3大匙,水少许;
(C)葱花少许,香油少许。

做法:1、把玉米酱和调味料(A)放入一锅中,搅拌均匀,加盖以强功率煮7分钟。

2、取出,再倒入调匀的调味料(B),打散的蛋液及火腿末,加盖,再以强功率煮2分钟。

3、取出,加入调味料(C)即可。

肉丝榨菜汤

原料:肉丝50克,榨菜25克,沸水3杯。

调料:料酒1汤匙,香油半汤匙,盐、味精各1茶匙。

做法:1、汤碗中加沸水,并倒入料酒、肉丝,加盖高火烹调5分钟。

2、取出汤碗,加入洗净的榨菜,加盖再烹调2分钟,加盐、味精并淋上香油即可。

特点:汤清爽口

西红柿蛋汤

原料:鸡蛋1个,西红柿1个(约100克)。

调料:盐、味精各1茶匙,色拉油1汤匙,香油半汤匙,沸水3杯。

做法:1、将西红柿洗净,去皮切片。

2、将鸡蛋打入碗中,加盐、搅拌成蛋糊状,待用。

3、在汤碗中倒入色拉油,并加入西红柿拌匀,高火烹调2分钟,取出加沸水,加盖高火烹调3分钟(煮开),倒入蛋糊,加盖高火烹调2分钟,加盐、味精,淋上香油即可。

特点:色泽鲜艳,清爽可口。

白菜丸子汤

原料:肉末 100 克,大白菜 100 克,粉丝 50 克。

调料:1、料酒半汤匙,淀粉 3 茶匙,味精 1 茶匙,盐半茶匙。

2、色拉油 1 汤匙,盐、味精各 1 茶匙,香油半汤匙,沸水 3 杯。

做法:1、将肉末加入调料 1 拌匀做成肉馅,用手挤成肉丸备用。

2、大白菜洗净切粗丝,粉丝用热水泡软,并用凉水冲干净备用。

3、将大白菜加入色拉油放入汤盆中,加盖高火烹调 4 分钟,加入沸水加盖再烹调 3 分钟。

4、取出汤盆,加入粉丝、肉丸,加盖烹调 5 分钟。

特点:肉嫩汤香。

排骨冬瓜汤

原料:排骨 150 克,冬瓜 150 克。

调料:料酒 1 汤匙,姜 4 片,沸水 3 杯,盐、味精各 1 茶匙。

做法:1、将排骨洗净斩成小块,冬瓜去皮,洗净、切成厚片。

2、将排骨、冬瓜、姜片、料酒放入汤盆中,倒入沸水,加盖高火烹调 5 分钟,再用中火烹调 12 分钟。

3、取出汤盆,加入盐、味精即可。

特点:汤清味鲜。

鲫鱼汤

原料:小鲫鱼去鳞、去内脏洗净,香菜洗净切碎。

调料:料酒 1 汤匙,姜 4 片,盐、味精各 2 茶匙,胡椒粉半茶匙。

做法:1、将鲫鱼去鳞、去内脏洗净,香菜洗净切碎。

2、在汤盆中放入鲫鱼、料酒、姜片并加入水,加盖高火烹调 8 分钟,改中火烹调 10 分钟。

3、取出汤盆,加盐、味精、胡椒粉,撒上香菜即可。

特点:汤白浓香,味道鲜美。

枸杞鸡汤

原料:白条鸡 250 克,枸杞 50 克。

调料:料酒 2 汤匙,姜 4 片,香油半汤匙,水 4 杯,盐、味精各 2 茶匙。

做法:1、将鸡洗净斩成小块。

2、在汤盆中放入鸡块、料酒、姜片、枸杞及水,加盖高火烹调 8 分钟,改用中火烹调 10 分钟。

3、取出汤盆,加入盐、味精,淋上香油即可。

特点:醇香味美。

热咖啡

原料:可可粉 2 茶勺,糖 1 茶勺,水 1 汤勺,牛奶大半杯。

做法:将可可粉、糖和水放入耐热杯,和匀,用高段火力加热

10 秒后，再拌入牛奶，以中段火力加热 1～2 分钟即可。

特点：香味浓郁，甘甜可口

橘子酒

原料：橘子 200 克，冰糖 100 克，白兰地酒 450 毫升，柠檬片 2 片，热水适量。

做法：1、用热水洗净橘子，横剖成 1 厘米厚的片。

2、用耐高温玻璃容器，放入全部原料，加盖，以微波高段火力煮 4 分钟，取出搅拌，晾凉，将盖子套上橡皮垫圈盖紧。

3、3 天后取出果肉，再盖紧盖子，半个月后即可饮用。

特点：酸甜香醇，色泽橘黄。

葡萄酒

原料：葡萄 200 克，冰糖 100 克，白酒 450 毫升，柠檬片 2 片。

调料：1、葡萄洗净去蒂，擦干水分。

2、用耐高温玻璃容器，放入全部原料，加盖，以微波高段火力煮 4 分钟，取出搅拌，晾凉，套上橡皮垫圈盖紧。

3、3 天后取出果肉，再盖紧盖子，半个月后即可饮用。

特点：葡萄酒味浓郁，色泽紫红。

凤梨酒

原料：凤梨 200 克，冰糖 100 克，白酒 450 毫升，柠檬片 2 片。

做法：1、凤梨去皮洗净，横剖成 1 厘米厚的片。

2、用耐高温玻璃容器，放入全部原料，加盖，以微波高段火力煮4分钟，取出搅拌，晾凉，将盖子套上橡皮垫圈盖紧。

3、3天后取出果肉，再盖上盖子，半个月后即可饮用。

特点：果味浓郁，色泽浅黄。

（八）豆制品

麻婆豆腐

原料：豆腐400克，猪肉末100克。

调料：辣豆腐酱2汤匙，料酒半汤匙，姜末1茶匙，酱油1汤匙，葱花、花椒适量，色拉油3汤匙，香油1茶匙。

做法：1、将豆腐切丁，用沸水烫泡一下，捞出备用。

2、将色拉油倒入盘中，加入葱花、花椒，爆香2分钟。

3、将肉末与辣豆瓣酱、料酒、姜末混合拌匀，倒入爆香过的油盘中，搅拌均匀，加盖高火烹调3分钟，加入豆腐丁拌匀，加盖高火烹调4分钟，淋上香油即可。

特点：麻辣鲜香。

砂锅豆腐

原料：嫩豆腐200克，香菇6只，笋片50克，虾仁50克，猪肉片100克。

调料：料酒1汤匙，盐、味精各1茶匙，高汤5杯。

做法:1、香菇洗净去蒂对半切开,豆腐切成长 4 厘米、厚 1 厘米的片,肉片和虾仁用料酒、盐、味精拌匀。

2、取一大碗,放入高汤、香菇、笋片及剩余调料,加盖高火烹调 5 分钟,再中火烹调 10 分钟。

3、取出大碗,加入肉片、虾仁、豆腐,加盖高火烹调 4 分钟即可。

虾仁豆腐

原料:嫩豆腐 1 盒,鲜虾仁 100 克,煮熟的青豆 50 克。

调料:料酒 1 汤匙,盐、味精各 2 茶匙,淀粉 1 茶匙,姜末 1 茶匙,色拉油 3 汤匙,葱花适量,香油半汤匙。

做法:1、将虾仁洗净与料酒、盐半茶匙、味精半茶匙及姜末混合拌匀,腌 5 分钟。

2、将嫩豆腐切丁。

3、将色拉油倒入盘中,加葱花爆香 2 分钟,放入豆腐、虾仁、青豆块及剩余调料拌匀,加盖高火烹调 6 分钟,中途搅拌一次。

4、取出淋上香油即可。

凉拌豆腐

原料:嫩豆腐 1 盒。

调料:盐、味精各 2 茶匙,香油 1 汤匙,小葱 50 克。

做法:1、将嫩豆腐放入盘中,高火烹调 2 分钟。

2、将小葱去头洗净切碎,放在豆腐上,撒上盐和味精,

淋上香油即可。

特点：色泽鲜艳，口感清爽。

红烧油豆腐

原料：方形油豆腐200克，肉末100克，黄豆芽100克。

调料：1、料酒半汤匙，盐、味精、淀粉各0.6茶匙，葱末适量，色拉油1汤匙。

2、酱油2汤匙，白糖4茶匙，盐、味精各1茶匙，色拉油2汤匙，水半杯。

做法：1、将肉末加入调料1，搅拌均匀做成肉馅。

2、将油豆腐用热水浸泡3分钟，沥干后拆开一口，塞入肉馅。

3、将黄豆芽去根洗净，加入色拉油、盐、味精拌匀，高火烹调3分钟。再加入酱油、塞肉油豆腐和水，搅拌均匀，罩上保鲜膜(留疏气孔)，高火烹调6分钟即可。

特点：色嫩黄，味鲜美。

什锦炒丁

原料：豆腐干4块，毛豆100克，胡萝卜100克，肉丁100克。

调料：1、1个鸡蛋清，盐、味精各1茶匙，料酒半汤匙，葱末适量。

2、酱油1汤匙，盐、味精各1茶匙，色拉油2汤匙，水1/4杯，干红辣椒1个，葱花适量。

做法：1、豆腐干洗净切丁，胡萝卜洗净切丁，毛豆洗净，干红

辣椒切成小段。

2、肉丁用调料 1 拌匀,腌 3 分钟。

3、将色拉油倒入盘中,放入葱花、干红辣椒段,高火爆香 2 分钟,放入肉丁拌匀,高火烹调 2 分钟。

4、取出盘子,放入豆腐干、毛豆、胡萝卜及剩余调料和水拌匀,加盖高火烹调 3 分钟即可。中途翻转一次。

特点:色泽鲜艳,口味清香。

肉泥豆腐

原料:豆腐 300 克,肉末 150 克。

调料:料酒、酱油各 1 汤匙,盐、味精各 1 茶匙,葱末适量,色拉油 2 汤匙。

做法:1、将肉末与色拉油、料酒、酱油、葱末、盐、味精混合拌匀。

2、将豆腐切成小块装盘,加入拌好的肉末,轻轻搅拌均匀,加盖高火烹调 6 分钟即可。

特点:酥软、可口。

烱豆腐

原料:豆腐 1 块(约 250 克),油 2 汤勺,蚕豆 20 个,蘑菇 10 个,葱、姜末少许,生粉 1 茶勺,盐少许。

调料:(A)高汤 1 杯,酱油、蚝油各 1 汤勺,盐 1/4 茶勺,糖 1 茶勺。

做法:1、豆腐切块,淋上油,加入葱姜,用“高”档加热 3 分钟。

2、蚕豆去薄皮，在盐水中浸泡片刻，蘑菇切片，与蚕豆混合，加盖，用“高”档加热40秒。

3、生粉加入适量水拌匀。

4、混合1和2，加入调味料A，加盖，用“高”档加热3分钟，倒入3中，加盖，继续加热1分钟后勾芡。

特点：色彩绚丽，鲜嫩可口。

家常蒸豆腐

原料：豆腐1块(约250克)，猪绞肉100克，虾酱2茶勺，蒜茸半茶勺，葱花半汤勺。

调料：(A)酱油1茶勺，生粉半茶勺，水1/4杯，糖1/3茶勺，胡椒粉，麻油各少许。

做法：1、豆腐切成小方块，放入深碗中，覆上保鲜膜，用“高”档加热1分钟。

2、猪肉剁成末，加调味料拌匀，再拌入虾酱。

3、煎碟中放入适量油，用“高”档加热2分钟，爆香蒜茸、肉末后拌匀。

4、将肉末铺在豆腐上面，加盖，用“高”档加热4分钟，撒上葱花，再加热1分钟。

特点：鲜嫩、润滑、酱香四溢。

老少平安

原料：营养豆腐1盘，鸡蛋2个，叉烧肉、红葱头屑各50克，虾仁150克，麻油1茶勺，酱油1汤勺。

调料:(A)盐、味精各半茶勺,糖、胡椒粉各1/4茶勺,油1汤勺。

做法:1、虾仁洗净切碎,叉烧肉切碎,鸡蛋打散。

2、豆腐中放入1及蛋液,调味料A,搅拌均匀后加盖,用“高”档加热5分钟。

3、取出淋上红葱头屑、酱油1汤勺及麻油1茶勺即可。

鲮鱼瓤豆腐

原料:鲮鱼肉100克,猪肉60克,腊肠1条,豆腐2块(500克)。

调料:(A)酱油1茶勺,水3汤勺,盐、胡椒粉、麻油各少许,生粉半汤勺。

(B)生粉1茶勺,盐适量,麻油,胡椒粉各少许,水1/3杯。

做法:1、豆腐切成适当的方块,沥干水分。

2、鲮鱼肉、猪肉洗净、沥干、剁烂后拌匀,加入调味料A,搅拌至起胶,作馅料。

3、腊肠切成薄片。

4、每块豆腐上挖个小坑,洒上些生粉,填入馅料,上面再压1片腊肠上碟,覆上保鲜膜,置于炉中,用“高”档加热4分钟。

5、煎碟内放1汤勺油,由“高”档加热2分钟,加入调味料B,搅拌,用“高”档加热1分钟后将其浇在豆腐上面即成。

特点:排列整齐,造型别致,味道鲜美。

蟹黄豆腐

原料:母蟹1只,猪绞肉100克,豆腐3块。

调料:(A)姜茸半汤勺,油2汤勺。

(B)盐、鸡晶各1茶勺,香油半茶勺,胡椒粉少许,酱油1汤勺,高汤半杯。

C:生粉、水、葱花各1汤勺。

做法:1、蟹洗净剥开,取出蟹黄,豆腐切成3厘米见方的块。

2、在深盘中放入调味料A,用"高"档爆香2分钟,再放入蟹黄、绞肉及调味料B,调匀后淋在豆腐上,加盖,用"高"档加热5分钟。

3、将豆腐汤汁倒入另一碗中,加入调味料C,调匀,用"高"档加热1分钟成芡汁,淋在豆腐上,撒上葱花即可。

特点:红白相间,鲜嫩滑润。

葱蒜滑豆腐

原料:嫩豆腐2块(约500克),蒜茸半汤勺,葱花1汤勺,辣椒酱适量(视情而放)。

调料:(A)酱油1汤勺半,鲜汤1杯,盐、糖各少许,生粉1茶勺。

做法:1、豆腐洗净上碟,用"高"档加热3分钟,沥去水分,切成小块。

2、在煎碟内放入3汤勺油,用"高"档加热2分钟,爆香

蒜茸，辣酱，再加入调味料 A，拌匀后用“高”档加热 3 分钟，取出翻一下，撒上葱花，加盖，用“高”档加热 1 分钟即可。

特点：色泽清淡，鲜辣爽口。

酿豆腐

原料：嫩豆腐 2 块，猪绞肉 150 克，芹菜 1 根。

调料：(A)盐适量，味精、胡椒粉各少许，生粉、麻油、葱花各 1 茶勺。

(B)酱油 1 汤勺，味精少量，高汤 3/4 杯。

C：生粉 1 汤勺，水 2 汤勺，胡椒粉少许。

做法：1、芹菜洗净切末。

2、豆腐洗净切成若干小块，置于盘中，排成环状，再用小汤勺轻挖出中间的豆腐约 2/3 深，再将生粉撒于每小块豆腐中间凹陷处。

3、在猪绞肉中放入调味料 A，搅拌至粘性后，填在豆腐上的凹陷处。

4、将调味料 B 调匀后淋在豆腐上，覆上保鲜膜，用“高”档加热 5 分钟，倒出的汁液备用。

5、将调味料 C 拌匀后，倒入 3 中的汁液，用“高”档加热 30 秒后取出，淋在豆腐上，再撒上芹菜及胡椒粉即可。

特点：形态美观，鲜嫩爽口

油豆腐镶肉

原料：油豆腐 12 块，肉糜 150 克，虾米 1 汤勺，蛋 1 个，熟笋片

4片,香菇50克,青菜少许,热水半杯,油3汤勺。

调料:A;葱末2汤勺,姜末、酒各1茶勺,酱油1汤勺,胡椒粉、味精各少许。

(B)酱油2汤勺,酒1茶勺,味精少许。

做法:1、虾米泡软,剁碎,鸡蛋打散,分别倒入肉糜中,再加入调味料A,拌匀成馅。

2、温水泡洗油豆腐后,沥干,拆开一口,塞入肉馅。

3、将熟笋片、香菇丝、青菜、热水、油放入深盘中拌匀后,置上镶好的油豆腐,加盖,用"高"档加热10分钟即可(中途可翻面二次)。

特点:色泽清淡,鲜嫩爽口。

牡蛎豆腐

原料:牡蛎150克,豆腐400克。

调料:(A)糖半茶勺,甜酱、酒各1茶勺,葱3根,盐、辣酱、海带、胡椒各少许。

做法:1、牡蛎用盐水洗净、沥干。

2、豆腐块、葱白切段,葱叶切碎。

3、糖、酒、盐、甜酱、胡椒拌匀备用。

4、在容器底部铺上海带,依次放上豆腐、牡蛎和葱白,浇上拌匀的调味料A,加盖用"高"档加热4分钟,取出,倒入辣酱,撒上葱花,再加热10秒。

特点:色泽清淡,鲜辣可口。

蒸粉皮

原料:里脊肉丝100克,虾仁50克,香菇丝、熟笋丝、韭芽段、豆芽各1/4杯,姜丝1汤勺,粉皮2张,熟油3汤勺,麻油2汤勺,生粉半茶勺。

调料:(A)酱油1/2汤勺,酒1茶勺,生粉1汤勺。

(B)酱油、料酒、生粉各1茶勺,盐、麻油、糖各半茶勺,水1汤勺。

做法:1、在肉丝中加入调味料A拌匀后腌制15分钟。

2、虾仁中加入半茶勺生粉拌匀后放入肉丝中,加入油1汤勺,加盖,用"高"档加热1分30秒。

3、另取一盘放入2汤勺油,并将香菇丝、笋丝放入,加盖,用"高"档加热2分30秒,取出后拌入1中。

4、粉皮每张切6份,将3馅包入,成长条形,排放在抹过油的盘中,覆上保鲜膜,用"高"档加热2分30秒。

5、取出后,淋上芝麻油即可。

特点:鲜嫩味美。

蚂蚁上树

原料:粉丝、肉糜各150克,熟黑芝麻少许。

调料:(A)姜4片,葱末1汤勺,油、酱油各3汤勺,葱末、辣豆瓣酱、糖各1汤勺,盐、味精各半茶勺,高汤4汤勺。

做法:1、粉丝用热水泡5分钟捞起沥干,切段加上姜末、葱末。

2、肉糜中加入调味料 A 搅拌后再倒入粉丝内拌匀，加盖，用“高”档加热 3 分钟后再拌匀。

3、取出后，均匀撒上黑芝麻少许即可。

特点：滑嫩味鲜，以咸为主，甜辣可口。

香菇酿肉豆腐

原料：绞肉加入葱末、香菇末、盐、酱油、芡粉拌匀。

做法：1、绞肉加入葱末、香菇末、盐、酱油、芡粉拌匀。

2、豆腐均匀切成 4 大块，拌芡粉少许，豆腐内夹绞肉。

3、加盖，用“高”档加热 8 分钟。

4、香菇丝、葱丝及高汤、酱油、麻油、姜汁拌匀，加热 2 分钟。

5、加入芡粉，加热 1 分半钟，淋在豆腐上即成。

特点：形态美观，味浓鲜香。

双菇豆腐

原料：嫩豆腐 300 克，金针菇 80 克，香菇 50 克，麻油 1 汤勺，油 2 汤勺，青菜心 6 个。

调料：(A)糖 1 茶勺，高汤 1 汤勺，生粉 2 茶勺。

做法：1、豆腐切片，香菇去蒂泡软切丝，金针菇去蒂洗净，切段。

2、深盘内放入 2 汤勺油，加入香菇，用“高”档加热 2 分钟。

3、将豆腐、金针菇放入，青菜心对半切开，排放在盘周

边外缘。

4、将调味料 A 拌匀后倒入 3 中，加盖，用"高档加热 5 分钟，取出后，在盘中淋上麻油。

特点：色泽淡雅，鲜嫩清香。